MONDE GOURMAND

PRÉSENTE SA SÉLECTION DE RECETTES DE

PLATS AU FROMAGE

fondue

DANS LE MONDE !

Khachapuri géorgien

Burek albanais

15 RECETTES

POUR VOYAGER EN :

Macaroni and Cheese

Réunissez la famille autour de plats où le fromage est roi ! De la fondue suisse onctueuse aux enchiladas mexicaines, préparez un voyage culinaire à les faire fondre de gourmandise !

INCLUS : 15 RECETTES DES MEILLEURS PLATS AU FROMAGE DANS LE MONDE

DELICIOUS FOOD

CHEZ

Monde Gourmand

Sommaire très

Gourmand

ENTRÉE **SANTÉ**

Actus croustillantes p.4
L'équilibre en cuisine p.8
Plat trop sucré ? Pas cool p.10

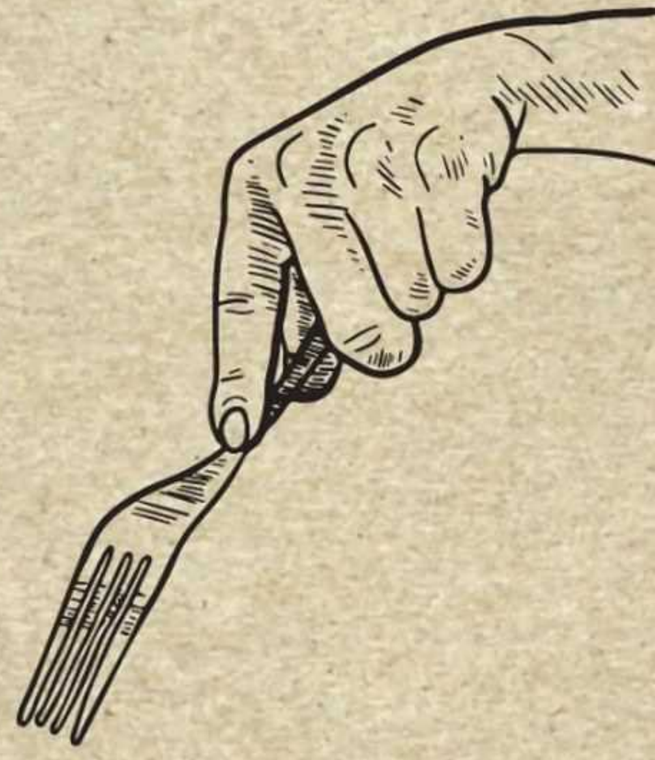
PLAT PRINCIPAL **A TABLE**

Recettes gourmandes p.18
Fromage en question p.50
Nettoyer sa cuisine ? Facile p.56
Planifier ses courses p.62

DESSERT

Monde Gourmand - mensuel
édition Janvier 2024
édité par C.A Andoni, représentée par Lucie Pinzano

Dir. Publications : Lucie Pinzano
Rédacteur en chef : Tom Vong
Rédacteur Adjoint : Valentin Prieur
Maquette : Galle Kanga
Concept mise en page : Marjorie Xheni



Actus
CROUSTILLANTES

LE PLAISIR DES PAPILLES

French *Breakfast*

Aujourd'hui, l'alimentation est un sujet phare ! Les français veulent manger de manière qualitative. Focus sur les news qui font état de cette volonté.

Jour du monde

Happy *Hour*

Prix, consommation, habitudes... comment dépensons nous et comment mangeons nous au quotidien ? Nos réponses sont toutes ici !

Ça sort du four

Les actus chaudes

«Nous sommes ce que nous mangeons» : les piliers de l'alimentation saine pour favoriser la longévité

«Nous sommes le reflet de notre alimentation», une idée qui ne date pas d'hier, déjà évoquée par Aristote. De nos jours, la science appuie cette affirmation, tout comme le montre le comportement des abeilles. En effet, la reine abeille, nourrie exclusivement de gelée royale, devient plus féconde, plus grande, plus robuste, et vit plus longtemps que ses pairs. Ainsi, à l'instar des transhumanistes de la Silicon Valley qui se limitent à un repas par jour enrichi de superaliments pour chercher à transcender leurs limites humaines, nous pouvons choisir notre alimentation pour une vie meilleure et plus longue. La nourriture ne se résume pas à des statistiques et des analyses cérébrales ; elle implique notre corps, notre cœur, nos expériences, notre budget, et nos interactions sociales.

La docteure Alexandra Dalu, endocrinologue et spécialiste en médecine anti-âge, auteure de "Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien" (Éditions Leduc) et "L'Assiette santé" avec le chef Thierry Marx (Éditions Flammarion), nous encourage à redevenir des mangeurs satisfaits plutôt que des consommateurs impulsifs. Selon elle et Thierry Marx, bien manger est simple et ne requiert ni talents culinaires exceptionnels ni heures passées en cuisine.

La docteure Dalu souligne aussi l'importance de l'épigénétique, un champ qu'elle étudie depuis plus d'une décennie. Elle précise que cette science, bien que récente et encore à ses balbutiements, révèle que nos gènes et épigènes réagissent continuellement à notre comportement et à notre mode de vie, modulant leur activité en conséquence. Ces changements peuvent être temporaires ou durables, et peuvent même se transmettre aux générations suivantes.

Des recherches intensives sont menées à l'Inserm, y compris sur les épimédicaments. Toutefois, la docteure Dalu rappelle qu'une bonne épigénétique ne garantit pas une immunité totale contre les maladies ou une longévité exceptionnelle. Elle recommande de ne pas négliger la prévention traditionnelle et les consultations médicales régulières, tout en soulignant qu'une alimentation saine peut grandement contribuer à notre bien-être.

L'IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE SOULIGNÉE !

SOCIÉTÉ

Bien qu'il n'existe pas de régime alimentaire parfait ou d'aliments miraculeux, les études sur les zones bleues révèlent que suivre un régime méditerranéen — riche en fruits, légumes, légumineuses, et herbes saisonnières — contribue à combattre le stress oxydatif. Ce dernier, un facteur clé dans l'inflammation et le vieillissement, est lié à diverses maladies dégénératives telles que l'arthrose, l'ostéoporose, le cancer, les maladies cardiovasculaires, les troubles auto-immuns, la dépression, et Alzheimer. Il est recommandé de réduire la consommation de sucres, de sel, et de produits transformés, et d'augmenter celle de bons gras et de végétaux variés, riches en substances phytoprotectrices. La docteure Dalu met en garde contre la consommation de fruits ou de jus de fruits hors des repas, qui peut entraîner des pics de glycémie. Elle suggère de les consommer avec le repas principal pour une meilleure digestion.

Concernant les aliments épigénétiques, la docteure Dalu cite le thé vert matcha, les fruits rouges, les myrtilles, le curcuma, l'ail, l'oignon, les noix, les brocolis, les lentilles corail, et l'huile d'olive comme potentiellement bénéfiques pour la longévité. Elle conseille d'adopter une approche hebdomadaire de l'alimentation, en notant quotidiennement ce que l'on mange pour évaluer l'équilibre et la quantité d'antioxydants consommés.

La docteure Dalu aborde également les avantages du jeûne intermittent, populaire pour ses effets bénéfiques variés. Après treize heures de jeûne, le corps commence à activer des mécanismes de défense et de réparation, un processus connu sous le nom d'hormesis. Elle souligne l'importance de choisir le type de jeûne intermittent qui convient le mieux à chacun, en fonction de ses habitudes et de ses besoins sociaux.

CUISINER "VEGAN" !

Pouvons-nous ?

L'alimentation végane, qui exclut tous les produits d'origine animale, présente des avantages et des défis spécifiques en termes de nutrition. Les véganes évitent non seulement la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer, mais aussi les produits laitiers, les œufs et les produits de la ruche comme le miel. Ils excluent également l'utilisation de produits issus de l'exploitation animale comme le cuir, la fourrure, la laine, la soie et certains cosmétiques et médicaments. L'alimentation végane offre des avantages pour la santé, notamment une meilleure gestion du poids et un profil lipidique plus sain, ce qui peut être bénéfique pour la santé cardiovasculaire. Elle est également associée à un risque réduit de certaines maladies comme le cancer, l'arthrite, les problèmes de fonction rénale, et potentiellement la maladie d'Alzheimer. Cependant, il est important de noter que de nombreuses études sur ces avantages sont observationnelles, et des recherches plus approfondies sont nécessaires pour établir des liens de causalité clairs. Les véganes doivent être attentifs à certains nutriments essentiels.

Les protéines végétales, à l'exception du soja et des algues, ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels présents dans les protéines animales. Il est donc important de combiner différentes sources de protéines végétales, comme le maïs et les haricots rouges ou le riz et les lentilles, pour obtenir un apport complet en acides aminés. Les carences en fer, en vitamine B12 et en zinc sont également des préoccupations courantes dans les régimes véganes, car ces nutriments sont principalement trouvés dans les aliments d'origine animale. Une supplémentation régulière peut être nécessaire, en particulier pour les femmes enceintes, les enfants, les adolescents et les personnes ayant des besoins accrus en fer. En termes d'aliments à privilégier, les véganes peuvent s'orienter vers des sources variées de nutriments. Les légumineuses, les céréales (avec ou sans gluten), les graines, les laits végétaux, les algues, les condiments, les graines germées, les huiles riches en oméga 3 et oméga 6, ainsi que les protéines concentrées végétales comme le seitan, le tofu, et le tempeh sont des choix excellents. Il est également recommandé de limiter la consommation de sucre raffiné et de sel et d'éviter la viande..

LES ALIMENTS QUI FASCINENT EN TANT QUE VEGAN !

Légumineuses : Ces aliments, tels que les haricots, les lentilles, les pois chiches, et les fèves, sont d'excellentes sources de protéines, de fibres, de fer, de calcium et de zinc. Ils sont très polyvalents en cuisine et peuvent être utilisés dans une variété de plats, des salades aux ragoûts.

Céréales : Tant les céréales sans gluten (comme le millet, le quinoa, et le sarrasin) que celles contenant du gluten (comme le blé et l'avoine) sont importantes dans l'alimentation végane. Elles offrent des glucides complexes, des fibres, et sont souvent une bonne source de protéines végétales.

Noix et graines : Les amandes, les noix de cajou, les graines de chia, les graines de lin et les graines de tournesol, par exemple, sont non seulement riches en protéines mais aussi en acides gras essentiels, vitamines et minéraux. Elles sont idéales pour les en-cas, les garnitures ou comme ingrédients dans des recettes.

Produits à base de soja : Le tofu, le tempeh, et le lait de soja sont des sources importantes de protéines de haute qualité. Ils sont également riches en calcium et en fer, surtout si enrichis.

Lait végétal et crèmes végétales : Les alternatives au lait animal, comme le lait d'amande, le lait d'avoine, et le lait de soja, ainsi que les crèmes végétales, sont des options courantes pour les véganes. Ces produits sont souvent enrichis en vitamines et minéraux comme le calcium et la vitamine B12.

Fruits et légumes frais : Essentiels pour fournir des vitamines, des minéraux, des fibres, et des antioxydants. Ils sont la base de toute alimentation saine et peuvent être consommés de multiples façons.

Algues : Les algues comme la spiruline, le nori, et le wakamé sont riches en nutriments essentiels, notamment l'iode, qui peut être difficile à obtenir dans un régime végan.
Huiles riches en oméga-3 et oméga-6 : L'huile de lin, l'huile de chanvre, et l'huile de colza sont des sources importantes de graisses saines essentielles pour le fonctionnement du cerveau et la santé du cœur.

Coût et Accessibilité : Les produits végans, notamment les substituts de viande et de produits laitiers hautement transformés, peuvent être plus coûteux que leurs équivalents non végans. Cette différence de prix peut rendre l'alimentation végane moins accessible à certains groupes socio-économiques, limitant ainsi sa portée et son impact global.

Diversité Nutritionnelle : Bien que l'alimentation végane puisse être extrêmement saine, elle nécessite une planification minutieuse pour éviter les carences nutritionnelles, notamment en vitamine B12, en fer, en calcium, en zinc et en acides gras oméga-3.

Les individus suivant un régime végan doivent souvent se tourner vers des suppléments ou des aliments enrichis pour répondre à leurs besoins nutritionnels.

Bien que globalement plus durable, la production de certains aliments végans peut avoir un impact environnemental non négligeable. Par exemple, la culture de l'avocat et de l'amande nécessite beaucoup d'eau, et la culture du soja est parfois associée à la déforestation, surtout dans des pays comme le Brésil.

De nombreux aliments populaires dans l'alimentation végane, comme les quinoa, les avocats et les noix de cajou, sont souvent importés de loin, ce qui soulève des questions sur l'empreinte carbone liée au transport de ces produits.

Certains produits végans, en particulier les substituts de viande et de fromage, sont hautement transformés avec des listes d'ingrédients longues et complexes. Ces processus de transformation peuvent soulever des préoccupations en matière de santé et de durabilité environnementale.

La production végane n'est pas exempte de questions éthiques et socio-économiques. Par exemple, les conditions de travail dans certains pays producteurs d'aliments végans (comme les plantations de cacao ou de noix de cajou) peuvent être préoccupantes.

Dans certaines régions, les options alimentaires véganes peuvent être limitées, ce qui rend difficile le maintien d'une alimentation variée et équilibrée. Ceci est particulièrement vrai dans les zones où les fruits et légumes frais, les noix, les graines et les légumineuses ne sont pas abondamment disponibles.

LIMITER LE SUCRE

C’est vraiment osé ?

La limitation de sucre dans notre alimentation quotidienne est un sujet complexe et d'une grande importance pour la santé publique. La consommation excessive de sucre, souvent dissimulée dans divers aliments transformés, est associée à de multiples problèmes de santé, rendant essentiel le contrôle de son apport dans notre régime alimentaire.

LES SECRETS D'UNE

MANIÈRE DE FAIRE

Les principaux types de sucres présents dans notre alimentation comprennent le glucose, le fructose, le saccharose et le lactose. Ces sucres, s'ils sont consommés en excès, peuvent avoir des effets néfastes sur la santé. Par exemple, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) recommande de limiter la consommation de sucres à moins de 100 g par jour, hors lactose et galactose, pour prévenir ces effets négatifs.

Plaisir réconfortant ?

La différence entre le sucre raffiné et non raffiné est également significative. Le sucre non raffiné, tel que le sucre de canne complet, conserve des propriétés nutritionnelles et des minéraux bénéfiques, contrairement au sucre raffiné. Il est important de reconnaître et d'éviter les sucres cachés, présents sous diverses formes dans de nombreux produits alimentaires.

L'indice glycémique (IG) est un autre aspect crucial à considérer. Il mesure l'effet d'un aliment sur le taux de sucre dans le sang. Les aliments à IG élevé, comme le pain blanc et le riz blanc à cuisson rapide, peuvent provoquer des pics de glycémie, suivis de chutes soudaines, entraînant une sensation de faim accrue et, potentiellement, une prise de poids. L'IG aide à choisir des aliments qui maintiennent un niveau de glycémie plus stable.

La consommation excessive de sucre est liée à diverses maladies, notamment le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires et même certains types de cancer. Réduire la consommation de sucre peut donc avoir un impact significatif sur la prévention de ces maladies.

Les sucres sont classés en deux catégories principales : les glucides simples, souvent dotés d'une saveur sucrée, comme le glucose, le fructose, le saccharose, et les amidons ou glucides complexes, qui sont indispensables pour leur apport énergétique. Les sucres simples se trouvent naturellement dans les aliments comme les fruits, les légumes, et certains produits laitiers. Cependant, ils sont également ajoutés à de nombreux produits transformés sous diverses formes, telles que les sirops de glucose et de fructose, les jus concentrés et les sirops de fruits.

L'impact du sucre sur la santé est considérable. Une consommation excessive de sucre peut conduire à divers problèmes de santé, notamment l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, et même certains types de cancer. La prise de conscience de la quantité de sucre consommée quotidiennement est cruciale pour la prévention de ces maladies.

L'indice glycémique (IG) est un outil utile pour comprendre comment différents aliments affectent les niveaux de sucre dans le sang. Les aliments à IG élevé provoquent une augmentation rapide de la glycémie, suivie d'une chute rapide, ce qui peut entraîner une sensation de faim accrue et, potentiellement, une surconsommation de nourriture. D'autre part, les aliments à IG bas fournissent une libération plus lente et plus stable de glucose dans le sang, aidant à contrôler l'appétit et à maintenir un poids sain.

Un autre aspect important est la différence entre les sucres raffinés et non raffinés. Les sucres non raffinés, comme le sucre de canne complet, conservent davantage de minéraux et de nutriments. Il est essentiel de différencier ces types de sucres et de reconnaître les sucres cachés dans les aliments transformés pour faire des choix alimentaires plus sains.

Choix Alimentaires Conscients : Pour réduire efficacement l'apport en sucre, il est essentiel de privilégier les aliments entiers et non transformés. Les fruits, les légumes, les grains entiers, et les protéines maigres sont des options alimentaires clés qui aident à minimiser l'apport en sucres ajoutés.

Lecture des Étiquettes Alimentaires : Une étape importante consiste à apprendre à lire les étiquettes alimentaires pour identifier les sucres cachés. Les sucres peuvent se cacher sous de nombreux noms différents, y compris le sirop de maïs à haute teneur en fructose, le dextrose, le maltose, et d'autres.

Utilisation de Substituts Naturels : Remplacer les sucres raffinés par des alternatives naturelles à faible indice glycémique, comme le sirop d'agave, la stévia, ou la caroube, peut aider à réduire l'apport global en sucre tout en satisfaisant les envies de sucré.

Préparation des Repas Maison : La cuisine maison offre un contrôle total sur les ingrédients utilisés, permettant ainsi de réduire l'ajout de sucres inutiles présents dans de nombreux plats préparés et aliments transformés.

Amélioration de la Santé Métabolique : La réduction de la consommation de sucre peut contribuer à une meilleure régulation du glucose sanguin, réduisant ainsi le risque de diabète de type 2 et améliorant la santé métabolique globale.

Contrôle du Poids : La diminution de la consommation de sucres ajoutés est souvent associée à une perte de poids et à une meilleure gestion du poids à long terme, en raison de la réduction des apports caloriques vides et de l'amélioration de la satiété.

Santé Dentaire : La réduction de la consommation de sucre peut également avoir un impact positif sur la santé dentaire, diminuant le risque de caries et d'autres problèmes dentaires.

La consommation excessive de sucre peut avoir des effets néfastes sur la santé.

– Victor Armand, agriculteur

OBJECTIF : COMPRENDRE POURQUOI LE SUCRE, EN TROP GRANDE QUANTITÉ N'EST PAS TOP !

Culture et Tradition : Dans de nombreuses sociétés, le sucre joue un rôle central dans les traditions culturelles et les festivités. De la pâtisserie au chocolat lors des fêtes aux gâteaux d'anniversaire, le sucre est souvent synonyme de célébration et de plaisir. Réduire sa consommation peut donc parfois entraîner un sentiment de privation ou d'exclusion sociale.

Habitudes Alimentaires : Les habitudes alimentaires sont souvent établies dès l'enfance et peuvent être difficiles à changer. Le sucre, en particulier, a une capacité addictive, et sa réduction peut provoquer des symptômes de sevrage tels que des envies intenses, de l'irritabilité, et des maux de tête.

Marketing et Publicité : Les entreprises alimentaires dépensent des sommes considérables en marketing pour promouvoir des aliments riches en sucre. Cette omniprésence publicitaire influence fortement nos choix alimentaires et peut rendre difficile la résistance à la tentation du sucre.

Éducation et Sensibilisation : Une sensibilisation accrue aux effets néfastes du sucre et aux bienfaits d'une alimentation faible en sucre est essentielle. Cela implique d'éduquer les consommateurs sur la façon de lire et de comprendre les étiquettes nutritionnelles, ainsi que sur les effets du sucre sur la santé.

Soutien Communautaire et Familial : Le soutien des proches est crucial pour apporter des changements alimentaires durables. Cela peut inclure la préparation de repas sains en famille, le partage de recettes faibles en sucre, et l'encouragement mutuel pour résister aux tentations sucrées.

Alternatives Créatives en Cuisine : L'expérimentation en cuisine avec des substituts naturels du sucre et la découverte de nouvelles recettes peut rendre le processus de réduction du sucre plus agréable et moins restrictif.

CONSEILS
primordiaux pour finaliser

L'excès de sucre dans l'alimentation a des répercussions significatives sur la santé, touchant divers aspects du bien-être physique et mental. Les impacts s'étendent de l'obésité et du diabète de type 2 à des conséquences sur la santé cardiaque et même mentale.

La prise de poids et l'obésité sont souvent associées à une consommation excessive de sucre. Bien que les études soient parfois contradictoires, il existe une corrélation entre l'augmentation rapide du taux d'insuline, provoquée par une forte consommation de sucre, et le gain de poids. Le diabète de type 2, également appelé diabète sucré, est directement lié à une surconsommation de sucre, surtout en vieillissant, et peut entraîner des complications graves telles que des maladies cardiovasculaires, des problèmes oculaires, des risques d'infection et une insuffisance rénale.

Quelques piliers...

Comprendre et pratiquer

Sur le plan cardiovasculaire, la consommation élevée de sucre augmente significativement les risques de maladies cardiaques. Une étude américaine de 2014 a révélé que lorsque 25 % des apports caloriques proviennent du sucre, le risque de décéder d'une maladie cardiovasculaire est triplé. Les pics de glycémie induits par le sucre génèrent du stress oxydatif qui endommage les cellules des vaisseaux sanguins, conduisant à la formation de plaques et à l'obstruction des vaisseaux.

Les reins et leur utilité

Le sucre a également un impact sur la santé mentale. Des études ont suggéré un lien entre une consommation excessive de sucre et des problèmes tels que la dépression et l'anxiété. Les fluctuations de la glycémie causées par les sucres ajoutés peuvent influencer l’humeur et le bien-être émotionnel.

Attention à la rétention d’eau

La glycation, un processus où le sucre se lie aux protéines, peut accélérer le vieillissement. Cette réaction produit des radicaux libres qui augmentent l'inflammation et causent des dommages cellulaires sévères. Le fructose, en particulier, libère 7 à 10 fois plus de radicaux libres que le glucose, contribuant ainsi au vieillissement prématuré et à l'acidification du corps, ce qui favorise les maladies inflammatoires et les problèmes de déminéralisation.

Sujet qui fâche ?

Pour réduire les risques liés à la consommation excessive de sucre, il est recommandé de choisir des fruits frais pour satisfaire les envies sucrées, de privilégier les édulcorants naturels, de cuisiner à la maison pour contrôler la quantité de sucre ajouté dans les repas, de limiter les boissons sucrées et de privilégier une alimentation équilibrée et un mode de vie actif.

Comment ?

La surconsommation de sucre peut entraîner une série de dysfonctionnements métaboliques. Outre le risque accru de diabète de type 2, elle peut augmenter le taux de triglycérides dans le sang, un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires. Ces effets sont exacerbés par les pics de glycémie répétés et le stress oxydatif associé, qui endommagent les parois des vaisseaux sanguins, favorisant ainsi la formation de plaques d'athérosclérose. Il a été démontré que la consommation excessive de sucre est associée à une augmentation significative du risque de maladie cardiovasculaire.
La relation entre la consommation de sucre et les caries dentaires est bien établie. Les sucres, en particulier lorsqu'ils sont consommés sous forme de boissons sucrées ou de collations fréquentes, fournissent un substrat pour les bactéries de la plaque dentaire, favorisant la formation d'acides qui attaquent l'émail des dents.

Des études suggèrent un lien entre la consommation excessive de sucre et certains problèmes de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété. Les fluctuations de la glycémie causées par les sucres ajoutés peuvent influencer l'humeur et le bien-être émotionnel, créant un cycle vicieux où les personnes peuvent se tourner vers le sucre pour une amélioration temporaire de l'humeur, exacerbant ainsi le problème à long terme.

La glycation, un processus biochimique où les sucres se lient aux protéines, est accélérée par une consommation excessive de sucre. Cela peut mener à un vieillissement prématuré de la peau et d'autres tissus. Le fructose, notamment, est un agent glyquant particulièrement puissant, favorisant l'oxydation et l'inflammation au niveau cellulaire, ce qui peut accélérer le processus de vieillissement.

Pour limiter les effets néfastes du sucre sur la santé, il est conseillé de privilégier une alimentation équilibrée, riche en fruits frais, légumes, céréales complètes et légumineuses. Lire attentivement les étiquettes pour éviter les sucres ajoutés, préparer ses repas à la maison, limiter la consommation de boissons sucrées, et opter pour des collations équilibrées sont des mesures clés pour contrôler l'apport en sucre. En outre, l'activité physique régulière aide à maintenir des niveaux de sucre sanguin stables et contribue à une santé globale optimale.

CONSEILS ULTIMES POUR SE PERFECTIONNER !

Prep

Time

Serves

Level

Sucres Naturels vs Sucres Ajoutés :

Il est essentiel de différencier les sucres naturels, présents dans les fruits et les produits laitiers, des sucres ajoutés, présents dans les aliments transformés et les boissons sucrées. Les sucres naturels sont accompagnés de nutriments essentiels comme les fibres, les vitamines et les minéraux, contrairement aux sucres ajoutés qui sont souvent qualifiés de calories vides

.

Indices Glycémiques : La notion d'indice glycémique (IG) est cruciale.

Édulcorants Naturels : Des alternatives comme le sirop d'agave, la stévia, la caroube et la mélasse noire offrent une douceur similaire au sucre mais avec un IG plus bas. Ils peuvent être utilisés pour sucrer les aliments et les boissons tout en minimisant les impacts sur la glycémie.

Fruits et Fibres : Les fruits frais sont une excellente alternative pour satisfaire les envies sucrées. Riches en fibres, ils aident à ralentir l'absorption du sucre et à améliorer la satiété. Incorporer des fruits dans les repas et les collations peut aider à réduire la consommation de sucres ajoutés tout en augmentant l'apport en nutriments essentiels.

Sucres Non Raffinés : Les sucres non raffinés, comme le sucre de canne complet, contiennent légèrement plus de nutriments que le sucre blanc raffiné. Cependant, il est important de noter que leur impact calorique reste similaire, et leur consommation doit donc être modérée.

La gestion de la consommation de sucre est un aspect crucial de l'alimentation saine. La compréhension des différentes formes de sucre, l'utilisation judicieuse des alternatives naturelles et la prise de conscience des impacts du sucre sur la santé sont des éléments clés pour maintenir un équilibre alimentaire.

En adoptant une approche globale qui intègre la nutrition, le choix des aliments et l'utilisation d'alternatives plus saines, il est possible de réduire les effets néfastes de la consommation excessive de sucre tout en profitant d'une alimentation riche et variée. La consommation excessive de sucre, en particulier de sucres rapides, peut entraîner une résistance à l'insuline.

Enjoy

LE PLAISIR DE MANGER AVEC PLAISIR

ÉQUILIBRÉE

Adopter une alimentation équilibrée riche en légumes, fruits, céréales complètes et protéines de qualité est essentiel pour contrôler la consommation de sucre. Ces aliments fournissent des nutriments essentiels et aident à stabiliser la glycémie.

LES BONNES ASTUCES

RECETTES 100%

Fromagères

LE PLAISIR DES PLATS TRADITIONNELS POUR NOËL

- Dans l'univers foisonnant et exquis de la gastronomie, les spécialités fromagères occupent une place de choix, offrant un panorama gustatif aussi riche que varié, un véritable festin pour les sens et une ode à la diversité culturelle. À travers le monde, chaque morceau de fromage raconte une histoire, une tradition, un savoir-faire ancestral, tissant un fil invisible qui relie les terres, les peuples et les époques, faisant de chaque dégustation une expérience à la fois intime et universelle.

Un seul véritable objectif : réunir la famille !

Le fromage, dans sa splendide diversité, est un trésor de saveurs, de textures et d'arômes, capable de transformer un repas ordinaire en un moment de pur délice. Imaginez la douceur onctueuse d'un Camembert coulant, le caractère affirmé d'un Cheddar vieilli, ou encore la fraîcheur délicate d'une mozzarella di bufala, chacun apportant sa propre nuance, son propre caractère à la table. Le fromage invite à un voyage sensoriel, où le goût est roi et où chaque bouchée est une célébration du palais. Mais au-delà du plaisir des papilles, les spécialités fromagères sont aussi une source de bienfaits pour la santé, enrichissant notre alimentation de nutriments essentiels.

Macaroni and Cheese

Pour 4 personnes

Au fil du temps, les Macaronis and Cheese ont évolué, se transformant d'un plat élégant et raffiné en un mets réconfortant et accessible à tous.

Ingrédients :

400 g de macaronis - 60 g de beurre
60 g de farine - 500 ml de lait entier
250 g de fromage cheddar râpé
1 cuillère à café de moutarde en poudre (optionnel)
Sel et poivre noir fraîchement moulu
Un peu de chapelure (optionnel pour gratiner)
Paprika (optionnel, pour la garniture)

Préparation :

Cuire les macaronis *: Faites cuire les macaronis dans une grande casserole d'eau bouillante salée selon les instructions du paquet, jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égouttez-les et réservez.*

Préparer la sauce au fromage *: Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez la farine et remuez pour former un roux. Laissez cuire pendant une minute en remuant constamment.*

Ajouter le lait *: Incorporez progressivement le lait, en continuant de remuer pour éviter les grumeaux. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la sauce épaississe.*

Incorporer le fromage *: Retirez la casserole du feu. Ajoutez le cheddar râpé, la moutarde en poudre, du sel et du poivre. Remuez jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu.*

Assembler le plat *: Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Mélangez les macaronis égouttés avec la sauce au fromage. Versez le tout dans un plat à gratin.*

Gratiner (optionnel) *: Saupoudrez de chapelure et un peu de paprika pour la couleur. Mettez au four pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.*

Toute une histoire

L'histoire des Macaronis and Cheese, un plat devenu emblématique de la cuisine américaine, est aussi riche et réconfortante que le plat lui-même. Ses origines, toutefois, remontent bien avant l'avènement de la cuisine américaine telle que nous la connaissons aujourd'hui. Les premières traces de plats combinant des pâtes et du fromage remontent à l'Italie médiévale. On trouve des recettes similaires dans des livres de cuisine de l'époque, notamment dans le célèbre manuscrit culinaire "Liber de Coquina", l'un des plus anciens textes connus sur la cuisine européenne. Ces recettes mettaient en vedette des pâtes cuites au four avec des mélanges de fromage et de beurre ou de graisse.

Poutine

Ingredients

1 kg de pommes de terre à frites
Huile de friture (par exemple, huile de canola)
200 g de fromage en grains (idéalement frais pour le "squeak")
Sel

Pour la sauce brune
2 cuillères à soupe de beurre
2 cuillères à soupe de farine
500 ml de bouillon de bœuf
250 ml de bouillon de poulet
1 cuillère à café de sauce Worcestershire
Sel et poivre au goût

Instruction

Préparer les frites : Pelez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets. Faites-les tremper dans de l'eau froide pendant environ une heure pour enlever l'excès d'amidon, puis égouttez-les et séchez-les bien.
Faire les frites : Chauffez l'huile de friture à 190°C. Faites frire les pommes de terre en deux ou trois fois pour éviter qu'elles ne collent entre elles. Faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, puis égouttez-les sur du papier absorbant et salez légèrement.
Préparer la sauce brune : Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez la farine et remuez pour former un roux. Laissez cuire pendant quelques minutes en remuant, sans laisser brunir.
Ajouter les bouillons : Incorporez progressivement les bouillons de bœuf et de poulet en remuant constamment pour éviter les grumeaux. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez la sauce Worcestershire, puis salez et poivrez au goût.
Assembler la poutine : Disposez les frites dans un plat large. Répartissez uniformément le fromage en grains sur les frites chaudes pour qu'il commence à fondre. Arrosez généreusement de sauce brune chaude. Servir immédiatement.

Très facile

Préparation

40 minutes

La poutine, un plat emblématique de la cuisine québécoise, est née dans les années 1950 au Québec, Canada. Son origine précise est débattue, mais la ville de Warwick est souvent citée comme son berceau. La légende raconte que Fernand Lachance, un restaurateur local, aurait créé le plat en 1957 lorsqu'un client lui aurait demandé d'ajouter du fromage en grains à ses frites. Fernand aurait répondu en plaisantant que cela ferait une "poutine" (un gâchis en jargon local). Plus tard, la sauce brune a été ajoutée pour garder le tout chaud plus longtemps.

Halloumi Grillé

Pour 4 personnes

Le halloumi, un fromage traditionnel chypriote, possède une histoire ancienne qui remonte à plusieurs siècles. Ce fromage unique est connu pour sa capacité à résister à la fonte lorsqu'il est chauffé.

Ingrédients :

2 blocs de fromage halloumi (environ 250 g chacun)
Huile d'olive - Jus de citron
Poivre noir fraîchement moulu
Herbes fraîches (comme le thym ou l'origan)

Pour les légumes grillés
1 courgette - 1 poivron rouge
1 aubergine - 1 oignon rouge
Sel et poivre - Huile d'olive

Préparation :

Préparer les légumes : Lavez et coupez la courgette, le poivron, l'aubergine et l'oignon rouge en tranches ou en morceaux. Assaisonnez-les avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive.

Griller les légumes : Faites griller les légumes sur un grill ou une poêle grill à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres et présentent des marques de grillade. Réservez-les au chaud.

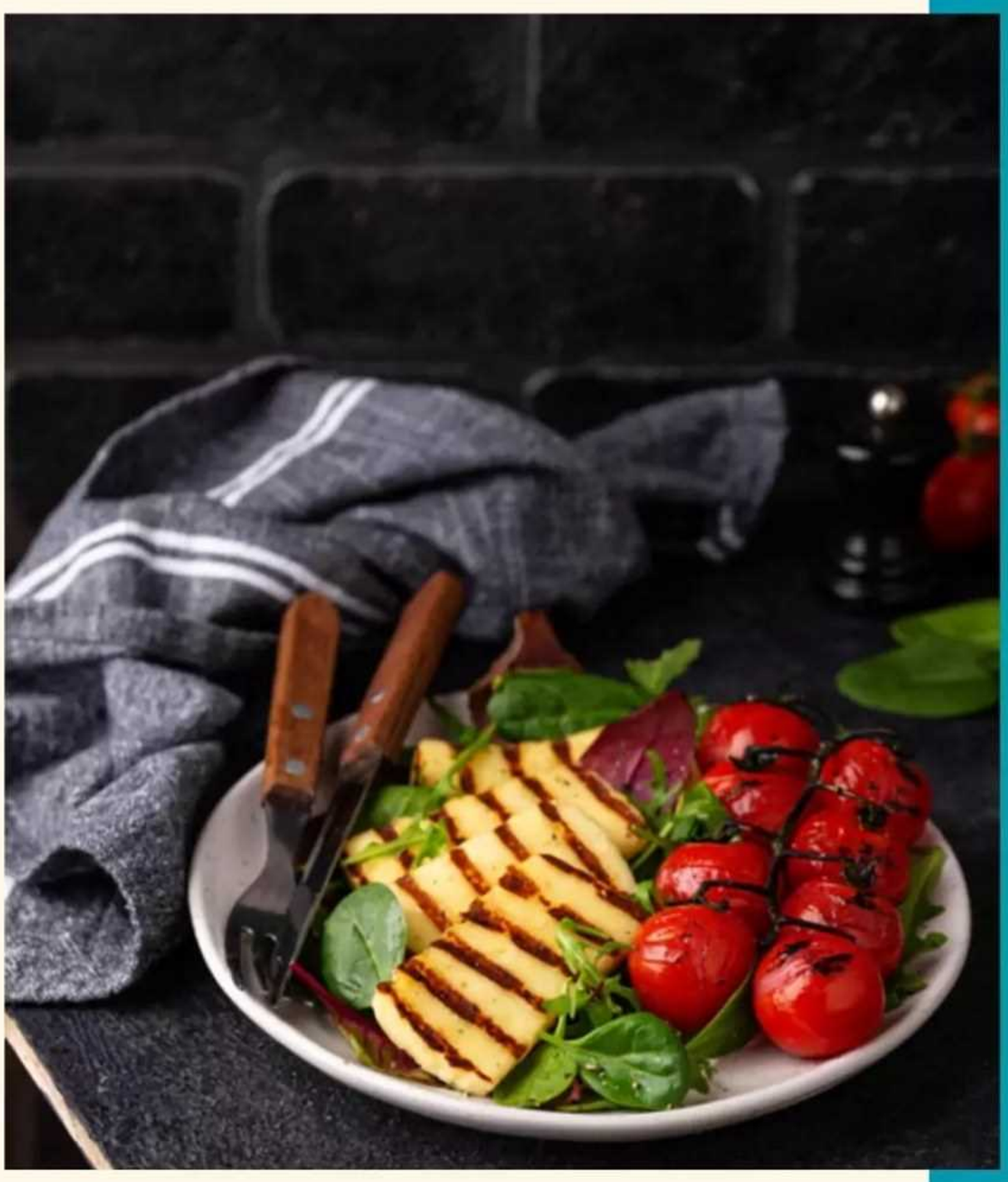
Préparer le halloumi : Coupez le halloumi en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Brossez-les légèrement avec de l'huile d'olive.

Griller le halloumi : Chauffez une poêle grill ou un barbecue à feu moyen-vif. Placez les tranches de halloumi et faites-les griller environ 2-3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et marquées par le grill.

Servir : Disposez les tranches de halloumi grillées sur un plat de service. Arrosez-les d'un peu de jus de citron et saupoudrez d'herbes fraîches hachées et de poivre noir. Servez immédiatement avec les légumes grillés à côté.

Longue coutume

Le halloumi est fabriqué principalement à partir de lait de brebis et de chèvre, et parfois de vache. Il est souvent assaisonné de menthe, ce qui lui donne une saveur distinctive. Le halloumi trouve ses origines dans l'île de Chypre, en Méditerranée, où il a été produit pour la première fois au Moyen Âge. Son nom vient du grec "almi", signifiant saumure, une référence à sa méthode de conservation dans un mélange d'eau et de sel. Ce fromage est profondément enraciné dans la culture chypriote et est un élément essentiel de leur cuisine.



Quesadillas

Ingredients

8 tortillas de maïs ou de blé (de taille moyenne)
400 g de fromage râpé (comme du Cheddar, Monterey Jack ou un mélange de fromages mexicains)
Huile végétale ou beurre pour la cuisson
Garnitures (au choix)
1 oignon rouge, finement émincé
1 poivron vert, coupé en lamelles
200 g de champignons tranchés
2 tomates, coupées en dés
Guacamole (facultatif)
Crème fraîche ou crème aigre (pour servir)
Salsa ou pico de gallo (pour servir)
Coriandre fraîche (pour garnir)

Instruction

Préparer les garnitures : Faites revenir l'oignon, le poivron et les champignons dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réservez.

Assemblage des quesadillas : Disposez une tortilla sur une surface plane. Saupoudrez un quart du fromage sur la moitié de la tortilla. Ajoutez une portion des légumes grillés et des tomates sur le fromage. Repliez la tortilla pour former une demi-lune.

Cuire les quesadillas : Chauffez une poêle à feu moyen. Ajoutez un peu d'huile ou de beurre. Placez une quesadilla dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce que le bas soit doré et croustillant, environ 2 minutes.
Retournez-la et cuisez l'autre côté jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la tortilla soit dorée.

Servir : Coupez chaque quesadilla en deux ou trois morceaux. Servez chaud avec du guacamole, de la crème fraîche, de la salsa ou du pico de gallo, et garnissez de coriandre fraîche.

Un classique !

Préparation

20 minutes

Les quesadillas sont un plat traditionnel mexicain dont l'histoire remonte à l'époque précolombienne. À l'origine, les peuples indigènes du Mexique utilisaient du maïs pour faire des tortillas, qu'ils garnissaient ensuite de courge et d'autres ingrédients locaux. Avec l'arrivée des Espagnols et l'introduction de bétail en Amérique, le fromage est devenu un ingrédient clé dans les quesadillas. Ce plat simple, composé de tortillas de maïs ou de blé garnies de fromage et parfois d'autres ingrédients comme de la viande, des légumes ou des épices, est devenu un élément fondamental de la cuisine mexicaine.

Cheese Naan Pour 4 personnes

Le Cheese Naan, une fusion savoureuse entre la cuisine indienne traditionnelle et des influences culinaires modernes, est une variation du naan, un pain plat indien.

Ingrédients :

500 g de farine tout usage
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de sucre
10 g de levure de boulanger fraîche ou 5 g de levure sèche
150 ml de lait tiède
100 ml d'eau tiède
2 cuillères à soupe d'huile végétale
1 yaourt nature (125 g)

Pour la Garniture

200 g de fromage râpé (comme du cheddar, mozzarella, ou un mélange des deux)

Préparation :

Préparer la pâte : Dans un grand bol, mélangez la farine, le sel, et le sucre. Dissolvez la levure dans le lait tiède et ajoutez-la au mélange de farine avec l'eau, l'huile et le yaourt. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Couvrez et laissez lever dans un endroit chaud pendant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la pâte double de volume.

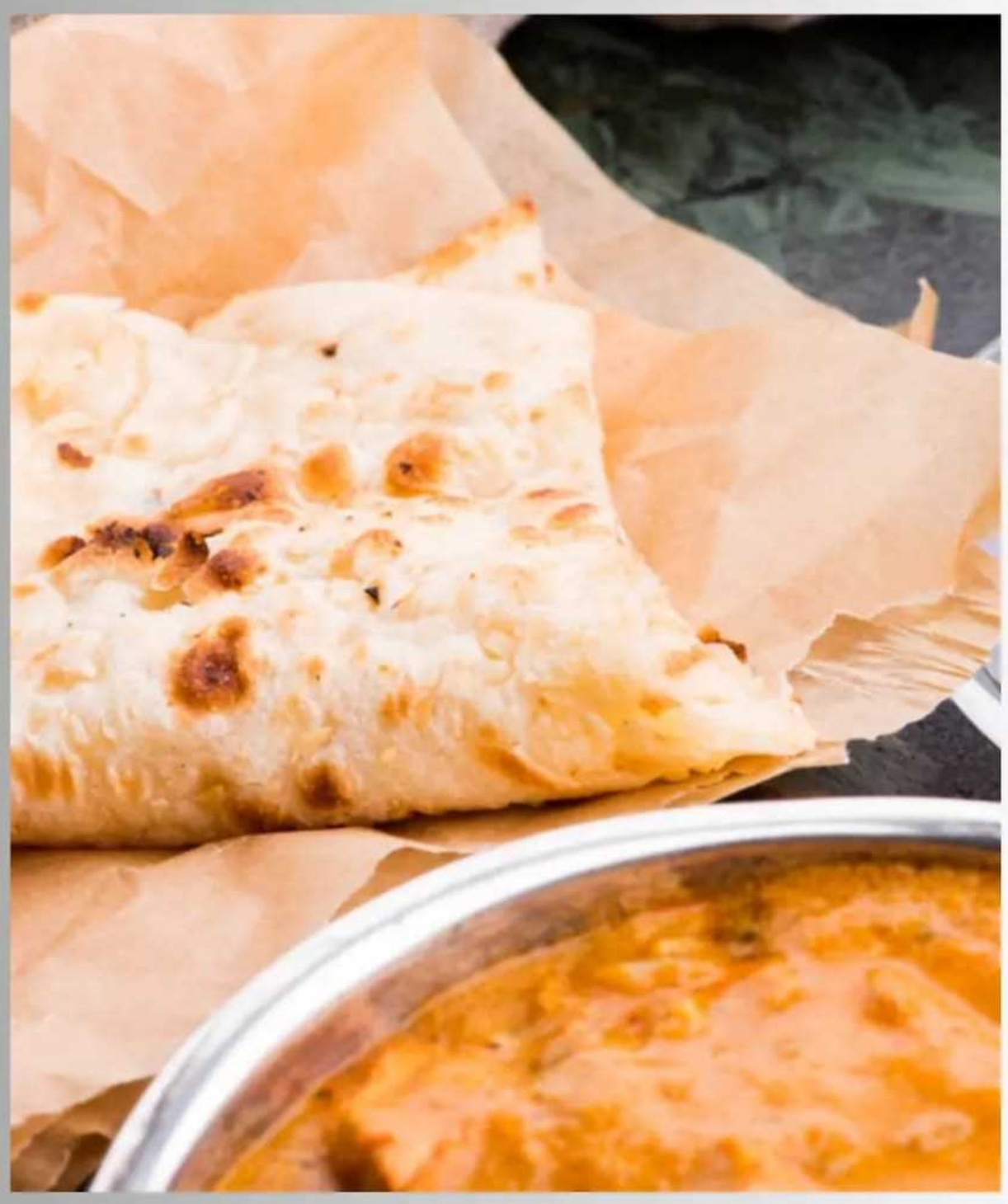
Préparer le fromage : Râpez le fromage et mélangez-le si vous utilisez différents types.

Former les naans : Divisez la pâte levée en 8 boules égales. Étalez chaque boule en un cercle ou un ovale d'environ 3 mm d'épaisseur. Répartissez le fromage sur la moitié de chaque cercle, en laissant un bord libre. Repliez la pâte pour couvrir le fromage et pincez les bords pour sceller.

Cuire les naans : Chauffez une poêle à feu moyen. Placez un naan à la fois dans la poêle sèche et faites cuire environ 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit gonflé et doré. Vous pouvez badigeonner d'un peu de beurre ou de ghee pour plus de saveur. Servez les cheese naans chauds, idéalement dès leur sortie de la poêle.

Une recette traditionnelle

Le naan lui-même est un aliment de base dans la cuisine indienne, avec des origines qui remontent à l'époque de l'Empire Moghol. Traditionnellement cuit dans un four tandoor, le naan est apprécié pour sa texture douce et moelleuse. L'introduction du fromage dans le naan est une innovation relativement récente et est souvent considérée comme une adaptation occidentalisée du pain traditionnel.



Fondue Suisse

Ingredients

- 400g de fromage Gruyère, râpé
- 400g de fromage Emmental, râpé
- 1 gousse d'ail
- 300ml de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à thé de fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe de kirsch (eau-de-vie de cerises)
- Poivre, noix de muscade (au goût)
- 1 pain de campagne, coupé en cubes

Instruction

Préparer le pain : Coupez le pain en cubes de taille moyenne, idéalement un peu à l'avance pour qu'ils durcissent légèrement.

Préparer le caquelon : Frottez l'intérieur du caquelon avec la gousse d'ail coupée en deux. Vous pouvez laisser l'ail dans le caquelon pour plus de goût.

Chauffer le vin et le citron : Versez le vin blanc et le jus de citron dans le caquelon et chauffez à feu moyen jusqu'à ce que le vin soit chaud, mais pas bouillant.

Ajouter le fromage : Ajoutez progressivement le fromage râpé, en remuant constamment en forme de "8" pour bien mélanger les fromages et éviter qu'ils ne brûlent au fond.

Lier la fondue : Diluez la fécule de maïs dans le kirsch et versez ce mélange dans le caquelon. Continuez à remuer jusqu'à ce que la fondue devienne lisse et homogène.

Assaisonner : Ajoutez une pincée de poivre et de noix de muscade selon votre goût.

Servir : Transférez le caquelon sur un réchaud à fondue à table. Chaque convive peut tremper ses cubes de pain dans la fondue à l'aide de fourchettes à fondue.

Un classique !

Préparation

25 minutes

La fondue suisse, avec ses racines profondément ancrées dans les traditions alpines, est un symbole de convivialité et de partage. Ce plat emblématique a vu le jour dans les régions montagneuses de la Suisse, où le fromage et le pain étaient des aliments de base. La fondue est née de la nécessité de consommer du fromage et du pain durant les mois d'hiver, où les ressources étaient limitées. Les habitants ont découvert qu'en fondant le fromage et en y trempant des morceaux de pain, ils obtenaient un repas à la fois savoureux et nourrissant.

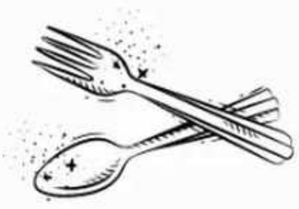
Tartiflette Pour 4 personnes

La tartiflette, un plat réconfortant originaire de la région de Savoie en France, est un mets relativement récent dans l'histoire culinaire française.

Ingrédients :

1 kg de pommes de terre à chair ferme
200 g de lardons fumés
2 oignons moyens
1 Reblochon (environ 450 g)
20 cl de crème fraîche
Sel et poivre
Un peu de beurre pour le plat

Préparation :



Préparation des pommes de terre : Lavez et pelez les pommes de terre. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas trop molles. Une fois cuites, égouttez-les et laissez-les refroidir un peu, puis coupez-les en rondelles.

Préparation des lardons et oignons : Pendant que les pommes de terre cuisent, faites revenir les lardons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirez les lardons et utilisez la graisse restante pour faire revenir les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Montage de la tartiflette : Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7). Beurrez un plat à gratin. Disposez une couche de rondelles de pommes de terre au fond du plat, salez et poivrez légèrement. Ajoutez la moitié des lardons et des oignons. Répétez les couches en terminant par une couche de pommes de terre.

Ajout du Reblochon : Coupez le Reblochon en deux dans l'épaisseur pour obtenir deux cercles. Placez le Reblochon sur les pommes de terre, la croûte vers le haut.

Cuisson : Versez la crème fraîche sur le tout. Enfournez pour environ 25 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et le dessus légèrement doré. Servez chaud directement dans le plat de cuisson pour garder toute la chaleur et le fondant du fromage.

Bénéfice santé

Ce plat, composé principalement de pommes de terre, de lardons, d'oignons et de fromage Reblochon, a été créé dans les années 1980. Bien que s'inspirant de recettes traditionnelles savoyardes, la tartiflette a été popularisée dans le cadre d'une campagne de promotion du fromage Reblochon. Depuis, elle est devenue un plat hivernal emblématique en France, apprécié pour sa capacité à combiner simplicité et saveurs gourmandes.

Pierogi

Ingredients

300 g de farine tout usage
120 ml d'eau tiède
1 œuf
1 cuillère à soupe d'huile
Une pincée de sel
Pour la Farce
400 g de pommes de terre, pelées et coupées en dés
200 g de fromage frais (type fromage blanc ou ricotta)
1 oignon, finement haché
Sel et poivre
Beurre pour la cuisson

Instruction

Préparer la pâte : Mélangez la farine et le sel dans un grand bol. Faites un puits au centre et ajoutez l'œuf, l'huile et l'eau tiède. Mélangez jusqu'à formation d'une pâte homogène, puis pétrissez sur une surface légèrement farinée jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Couvrez et laissez reposer pendant environ 30 minutes.

Préparer la farce : Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les, puis écrasez-les en purée. Faites revenir l'oignon dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis mélangez-le avec les pommes de terre écrasées et le fromage. Salez et poivrez au goût.

Former les pierogi : Étalez la pâte sur une surface légèrement farinée jusqu'à ce qu'elle soit assez fine. Utilisez un emporte-pièce ou un verre pour découper des cercles. Placez une petite quantité de farce au centre de chaque cercle, pliez la pâte en demi-lune et pincez les bords pour les sceller.

Cuire les pierogi : Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Ajoutez les pierogi en petites quantités et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, environ 3-4 minutes. Retirez-les avec une écumoire.

Faire sauter (optionnel) : Pour une texture plus croustillante, faites revenir les pierogi cuits dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés.

Un classique !

Préparation

1 heure 25 minutes

Les pierogi, un plat emblématique de la cuisine polonaise, ont des origines qui remontent au Moyen Âge. Ces raviolis slaves, farcis traditionnellement de pommes de terre, de fromage, de viande, de chou ou de fruits, reflètent un mélange de diverses influences culturelles et culinaires en Europe de l'Est. Au fil du temps, les pierogi sont devenus un aliment de base dans de nombreux foyers polonais et ont acquis une popularité considérable dans d'autres régions, notamment en Amérique du Nord, grâce aux communautés d'immigrants.

Moussaka

Pour 4 personnes

La moussaka est un plat traditionnel des Balkans et du Moyen-Orient, particulièrement populaire en Grèce et en Turquie.

Ingrédients :

3-4 aubergines de taille moyenne
Huile d'olive - Sel et poivre
Pour la couche de viande
500 g de viande hachée (agneau ou bœuf) - 1 oignon moyen, haché
2 gousses d'ail émincées - 1 boîte (400 g) de tomates concassées
1 cuillère à café de cannelle moulue - 1 cuillère à café d'origan séché
Sel et poivre
Pour la sauce béchamel
50 g de beurre - 50 g de farine - 500 ml de lait
1 pincée de noix de muscade - 100 g de fromage râpé (par exemple du Parmesan ou du Kefalotyri) - 1 œuf battu
Sel et poivre

Préparation :

Préparer les aubergines : Coupez les aubergines en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Saupoudrez de sel et laissez-les dégorger pendant environ 30 minutes. Séchez-les avec du papier absorbant, puis faites-les griller avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés. Réservez.

Préparer la viande hachée : Faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Ajoutez les tomates, la cannelle, l'origan, le sel et le poivre. Laissez mijoter pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Préparer la sauce béchamel : Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et remuez pour obtenir un roux. Incorporez progressivement le lait, en remuant constamment pour éviter les grumeaux. Ajoutez la noix de muscade, le sel et le poivre. Laissez épaissir sur feu doux. Retirez du feu, laissez tiédir légèrement, puis incorporez l'œuf battu et le fromage râpé.

Suite de la recette

***Assembler la moussaka** : Préchauffez votre four à 180°C (350°F). Dans un plat à gratin, disposez une couche d'aubergines, puis une couche de viande hachée. Répétez l'opération et terminez par une couche d'aubergines. Nappez le tout de sauce béchamel.*

***Cuisson** : Enfournez pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que la surface soit dorée et bouillonnante.*

***Repos** : Laissez reposer la moussaka pendant 10 à 15 minutes avant de servir.*

Cheese Arepas

Ingredients

- 2 tasses de farine de maïs pré-cuite (type P.A.N. ou une marque similaire)
- 2 ½ tasses d'eau tiède
- 1 cuillère à café de sel
- 200 g de fromage râpé (comme le queso fresco, mozzarella, ou un mélange de fromages)

Instruction

Préparer la pâte : Dans un grand bol, mélangez la farine de maïs et le sel. Ajoutez progressivement l'eau tiède, en remuant constamment pour éviter la formation de grumeaux. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Laissez reposer pendant 5 minutes.

Former les arepas : Divisez la pâte en 8 portions égales. Roulez chaque portion en boule, puis aplatissez-la pour former une galette d'environ 1 cm d'épaisseur.

Cuire les arepas : Chauffez une poêle à feu moyen. Cuisez les arepas pendant environ 5-6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'une croûte se forme.

Ajouter le fromage : Si vous souhaitez farcir les arepas, coupez-les en deux sans les ouvrir complètement et insérez le fromage. Si vous préférez les garnir, placez simplement le fromage sur le dessus des arepas chaudes.

Faire fondre le fromage : Si les arepas sont farcies, remettez-les dans la poêle et chauffez jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Si elles sont garnies, le fromage fondra avec la chaleur des arepas.

Servir chaud : Servez immédiatement pendant que les arepas sont encore chaudes et que le fromage est fondu.

Un classique !

Préparation

30 minutes

Les arepas, un aliment de base dans la cuisine colombienne et vénézuélienne, ont une histoire riche qui remonte à l'époque précolombienne. Ces galettes de maïs étaient traditionnellement préparées par les peuples autochtones d'Amérique du Sud en utilisant du maïs nixtamalisé (traité). Les arepas servaient de pain ou de plat principal et pouvaient être garnies ou farcies de divers ingrédients. La version au fromage, connue sous le nom de "Cheese Arepas", est une variation moderne populaire de ce plat traditionnel.

Khachapuri géorgien

Pour 4 personnes

Le Khachapuri est un plat emblématique de la cuisine géorgienne, parfait pour un brunch, un dîner ou comme plat principal lors d'une occasion spéciale. Bon appétit !

Ingrédients :

500 g de farine tout usage - 1 cuillère à café de sucre
1 cuillère à café de sel - 1 sachet (7 g) de levure sèche active
300 ml d'eau tiède

Pour la Garniture

400 g de fromage (un mélange de mozzarella et de feta est commun, mais vous pouvez aussi utiliser des fromages géorgiens comme le Sulguni ou l'Imérétien si disponibles)
2 œufs - 30 g de beurre

Préparation :

Préparer la pâte : Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre, le sel et la levure. Ajoutez l'eau tiède et mélangez pour former une pâte. Pétrissez sur une surface légèrement farinée pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. Couvrez avec un torchon humide et laissez lever dans un endroit chaud pendant 1 heure, ou jusqu'à ce qu'elle double de volume. Râpez ou émiettez les fromages et mélangez-les.

Façonner les Khachapuris : Divisez la pâte levée en quatre portions. Roulez chaque portion en un ovale d'environ 30 cm de long. Répartissez le mélange de fromages au centre de chaque ovale. Roulez les deux côtés de la pâte vers le centre, en pinçant les extrémités pour former un bateau.

Cuire les Khachapuris : Préchauffez votre four à 250°C (480°F) avec une pierre à pizza si disponible. Placez les Khachapuris sur la pierre ou une plaque de cuisson et faites cuire pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajouter l'œuf et le beurre : Sortez les Khachapuris du four. Faites un puits dans le fromage au centre de chaque pain et cassez-y un œuf. Remettez au four pendant 2-3 minutes, juste le temps que le blanc d'œuf commence à prendre mais que le jaune reste coulant. Ajoutez une noisette de beurre sur le dessus.

Un peu d’histoire

Le Khachapuri, un incontournable de la cuisine géorgienne, est un pain plat farci qui a joué un rôle important dans la culture et la gastronomie de la Géorgie pendant des siècles. Son nom dérive de deux mots géorgiens : "khacho", signifiant fromage frais, et "puri", signifiant pain. Bien que les origines exactes du Khachapuri soient enveloppées dans le mystère, il est largement reconnu comme un élément essentiel de l'identité culinaire géorgienne. Ce plat, qui varie en forme et en taille selon les régions de la Géorgie, est plus qu'un simple aliment ; il est un symbole de l'hospitalité géorgienne. Le Khachapuri est traditionnellement préparé avec une pâte à levure et farci de fromages locaux, comme le Sulguni ou l'Imérétien. Dans certaines variations, un œuf et du beurre sont ajoutés sur le dessus juste avant de servir, créant un mélange riche et savoureux.

Stromboli traditionnel

Ingredients

1 pâte à pizza (maison ou achetée en magasin)
200 g de mozzarella râpée
100 g de salami tranché
100 g de jambon tranché
100 g de pepperoni tranché
1 poivron rouge, coupé en fines lamelles
1 oignon, finement émincé
2 gousses d'ail, hachées
2 cuillères à soupe de sauce tomate ou de pesto
1 œuf battu (pour la dorure)
Origan séché, sel et poivre

Instruction

Préparer la garniture : Faites revenir légèrement le poivron et l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez l'ail et faites cuire pendant une minute supplémentaire. Laissez refroidir.

Étaler la pâte : Préchauffez votre four à 200°C (400°F). Étalez la pâte à pizza sur une surface légèrement farinée, formant un rectangle d'environ 30x40 cm.

Ajouter les garnitures : Étalez la sauce tomate ou le pesto sur la pâte, en laissant un bord de 2 cm tout autour. Disposez uniformément le salami, le jambon et le pepperoni sur la pâte. Ajoutez ensuite la mozzarella, et répartissez les poivrons et oignons refroidis.

Rouler le Stromboli : Roulez la pâte en partant du côté le plus long, en serrant bien. Scellez les extrémités et placez le rouleau, jointure vers le bas, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Badigeonner et cuire : Badigeonnez la surface du Stromboli avec l'œuf battu. Faites quelques petites incisions sur le dessus pour permettre à la vapeur de s'échapper. Saupoudrez d'origan séché. Cuisez au four pendant environ 25-30 minutes, jusqu'à ce que le Stromboli soit doré et gonflé.

Un classique !

Préparation

45 minutes

Le Stromboli est un plat italo-américain, semblable à une pizza roulée, dont les origines sont souvent débattues. Bien que son nom évoque l'île volcanique de Stromboli en Italie, ce plat a été popularisé aux États-Unis dans les années 1950. Certains récits attribuent sa création à Nazzareno Romano, un restaurateur en Pennsylvanie, qui aurait conçu le Stromboli en s'inspirant des calzones. D'autres sources mentionnent que le nom du plat a été inspiré par le film "Stromboli", réalisé par Roberto Rossellini en 1950.

Burek au fromage albanais

Pour 4 personnes

Le Burek est une pâtisserie feuilletée populaire dans les Balkans, traditionnellement farcie de fromage, de viande ou de légumes.

Ingrédients :

1 paquet de pâte filo (environ 12 feuilles)
300 g de fromage feta émietté
150 g de fromage cottage ou ricotta
2 œufs
60 ml de lait
60 ml d'huile d'olive (plus pour badigeonner)
Sel et poivre

Préparation :

Préparer la farce : Dans un bol, mélangez la feta, le fromage cottage ou la ricotta, les œufs, le lait, et assaisonnez avec un peu de sel et de poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Préparer la pâte filo : Préchauffez votre four à 180°C (350°F). Huilez légèrement un plat de cuisson. Déroulez la pâte filo et couvrez-la d'un linge humide pour éviter qu'elle ne sèche.

Assembler le Burek : Prenez une feuille de pâte filo et badigeonnez-la d'huile d'olive. Placez une autre feuille par-dessus et badigeonnez à nouveau. Étalez une partie de la farce au fromage sur le bord le plus long de la pâte, en laissant un peu d'espace sur les côtés. Roulez la pâte en un long cylindre.

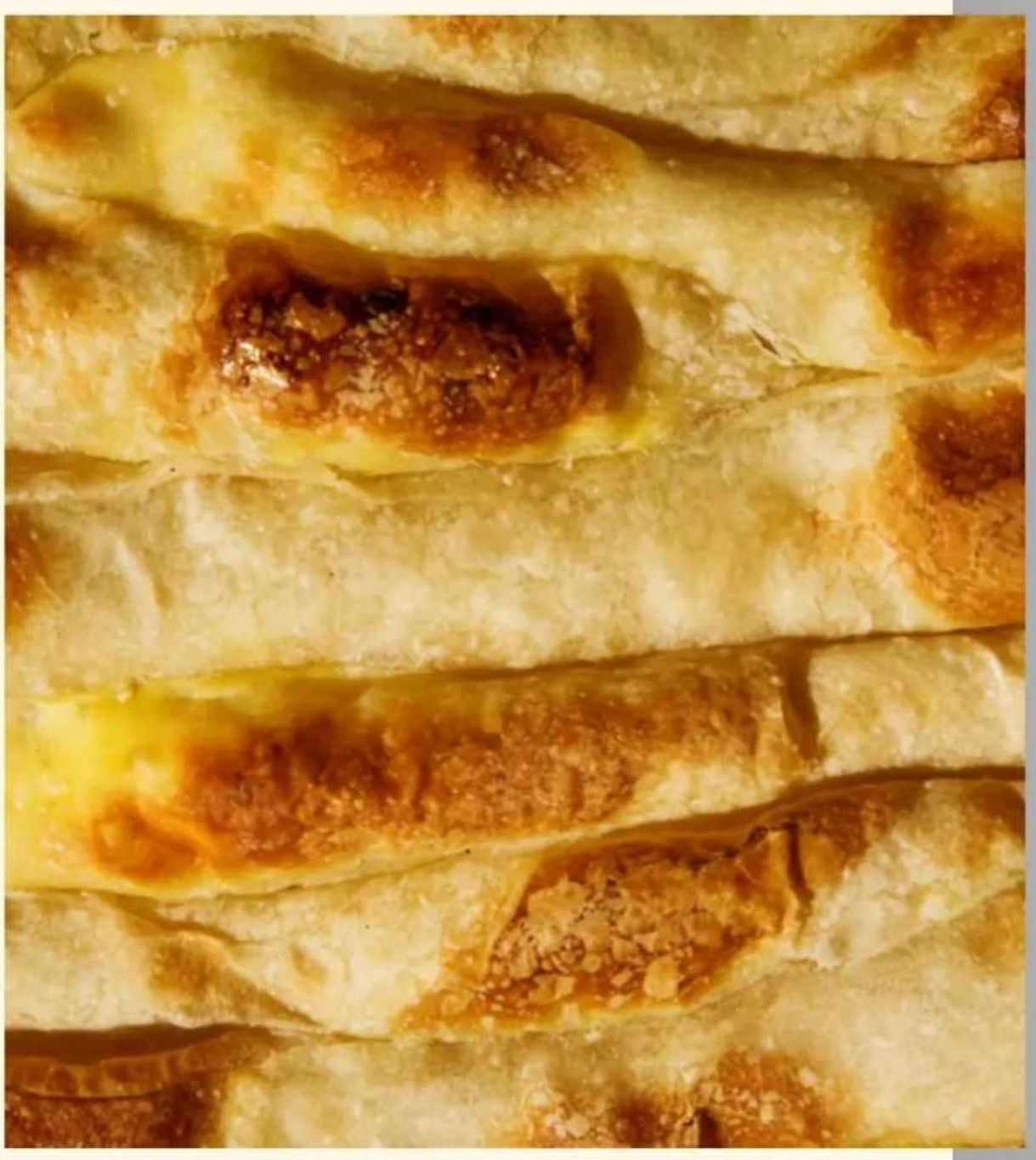
Former le Burek : Enroulez le cylindre de pâte farci sur lui-même en forme de spirale ou de cercle et placez-le dans le plat de cuisson. Répétez l'opération avec le reste des feuilles de pâte et de la farce.

Cuisson : Badigeonnez le dessus du Burek avec un peu d'huile d'olive ou de beurre fondu. Enfournez pendant environ 40-45 minutes, jusqu'à ce que le Burek soit doré et croustillant.

Servir : Laissez refroidir légèrement avant de servir. Le Burek peut être dégusté chaud ou à température ambiante.

Une longue tradition

Le Burek est souvent consommé lors des fêtes et des grandes occasions, mais il est également un choix populaire pour un repas rapide ou un en-cas. Dans les villes et villages albanais, il n'est pas rare de trouver des boulangeries et des stands de rue vendant du Burek frais, témoignant de sa popularité auprès des locaux et des touristes. Au-delà de sa délicieuse saveur, le Burek albanaise est un exemple de la façon dont la cuisine peut raconter l'histoire d'un peuple, reflétant à la fois son passé historique et ses traditions vivantes. Chaque bouchée de ce plat savoureux est un voyage à travers l'histoire et la culture de l'Albanie.



Cauliflower Cheese

Ingredients

1 gros chou-fleur, coupé en fleurettes
50 g de beurre
50 g de farine
500 ml de lait
200 g de fromage cheddar fort râpé
1 cuillère à café de moutarde en poudre (optionnel)
Sel et poivre
Un peu de muscade râpée (optionnel)
Chapelure (optionnel, pour le dessus)

Instruction

Pré-cuire le chou-fleur : Préchauffez le four à 200°C (400°F). Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Ajoutez les fleurettes de chou-fleur et faites-les cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes. Égouttez et placez-les dans un plat à gratin.

Préparer la sauce au fromage : Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez la farine et remuez pour former un roux. Incorporez progressivement le lait en remuant constamment pour éviter les grumeaux. Continuez de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Ajouter le fromage : Retirez la sauce du feu et ajoutez 150 g de fromage râpé, la moutarde en poudre, la muscade, le sel et le poivre. Mélangez bien jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la sauce soit lisse.

Napper le chou-fleur : Versez la sauce au fromage sur les fleurettes de chou-fleur dans le plat à gratin. Assurez-vous que le chou-fleur soit entièrement recouvert de sauce.

Gratiner : Saupoudrez le reste du fromage râpé sur le dessus, et ajoutez un peu de chapelure si désiré pour plus de croustillant. Mettez au four et faites gratiner pendant environ 20-25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et bouillonnant. Laissez reposer quelques minutes avant de servir.

Un classique !

Préparation

35-40 minutes

Le Cauliflower Cheese (chou-fleur au fromage) est un plat classique de la cuisine britannique. Bien que ses origines exactes soient difficiles à tracer, il est probable qu'il ait commencé à gagner en popularité au Royaume-Uni au cours du XVIIIe siècle, une période où les recettes de légumes au fromage commençaient à apparaître dans les livres de cuisine. Ce plat combine deux ingrédients qui étaient largement disponibles et populaires dans la cuisine britannique de l'époque : le chou-fleur et le fromage.

Enchiladas au Fromage

Pour 4 personnes

Les Enchiladas au Fromage sont un plat familial réconfortant, parfait pour un dîner décontracté ou une soirée entre amis. Bon appétit !

Ingrédients :

Pour les Enchiladas

8 tortillas de maïs - 400 g de fromage râpé (un mélange de cheddar et de Monterey Jack est idéal) - Huile végétale pour la cuisson

Pour la Sauce Chili

2 cuillères à soupe d'huile végétale - 1 oignon, finement haché 2 gousses d'ail, émincées - 1 cuillère à soupe de poudre de chili 1 cuillère à café de cumin moulu - 400 ml de sauce tomate 250 ml de bouillon de poulet ou de légumes - Sel et poivre

Préparation :

Préparer la sauce chili : Dans une casserole, chauffez l'huile végétale à feu moyen. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez la poudre de chili et le cumin, et faites cuire pendant une minute. Versez la sauce tomate et le bouillon, laissez mijoter pendant 10-15 minutes jusqu'à épaississement. Salez et poivrez au goût.

Chauffer les tortillas : Préchauffez le four à 180°C (350°F). Chauffez les tortillas dans une poêle sèche ou au micro-ondes pour les rendre souples.

Assemblage des enchiladas : Huilez légèrement un plat allant au four. Remplissez chaque tortilla avec une portion de fromage, enroulez-la fermement et placez-la dans le plat, jointure vers le bas.

Ajouter la sauce et le fromage : Versez la sauce chili sur les enchiladas enroulées. Saupoudrez le reste du fromage sur le dessus.

Cuisson : Couvrez le plat de papier aluminium et faites cuire au four pendant environ 20 minutes. Enlevez le papier aluminium et faites cuire encore 5-10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré. Servez chaud.

Très gourmand !

Les enchiladas, un plat emblématique de la cuisine mexicaine, ont des racines qui remontent à l'époque précolombienne. Ce plat est né de la pratique simple et quotidienne des peuples autochtones du Mexique de rouler d'autres aliments dans des tortillas de maïs. Ces premières versions d'enchiladas étaient probablement très simples, consistant en des tortillas trempées dans la sauce chili, puis enroulées autour de petits poissons ou d'autres garnitures disponibles.

Dossier

DU FROMAGE POUR SA SANTÉ ?

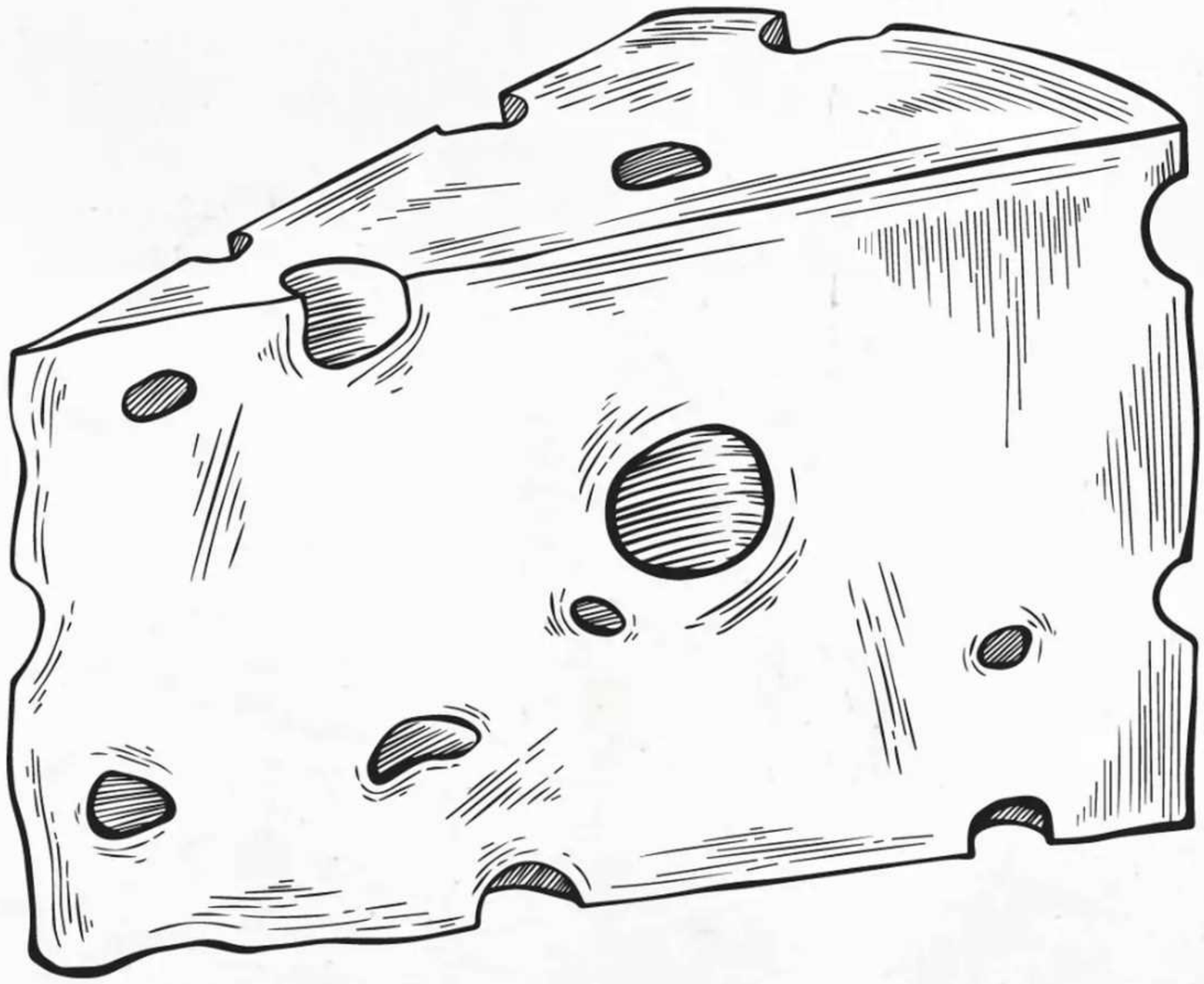
Ça se prépare

L'alimentation à base de fromage suscite un intérêt croissant en raison de ses multiples bienfaits pour la santé. Le fromage, un aliment traditionnel et culturellement riche, offre une variété de textures et de saveurs qui le rendent populaire à travers le monde. Au-delà de son goût distinctif et de sa place dans l'art culinaire, le fromage apporte des avantages nutritionnels significatifs qui contribuent à un régime alimentaire équilibré et sain.

Les fromages sont particulièrement appréciés pour leur teneur élevée en protéines. Ces protéines sont de bonne qualité, contenant tous les acides aminés essentiels nécessaires à notre organisme, ce qui en fait une source de protéines complète.

+ de bonnes astuces

Parmi les fromages, certains, comme le parmesan, sont particulièrement riches en protéines, offrant jusqu'à 36% de leur poids en cette macronutriments essentiels.
En plus des protéines, le fromage est une source importante de calcium, un minéral essentiel pour la santé des os et des dents. La combinaison du calcium avec le phosphore présent dans le fromage contribue à la solidification des os et des dents, ainsi qu'à certaines fonctions cellulaires.



Du lactose ?

Le fromage contient également des vitamines essentielles, notamment celles du groupe B comme la B2, qui aide à réduire la fatigue, et la B12, nécessaire à la formation des globules rouges. De plus, des minéraux comme le zinc, le magnésium et le potassium présents dans le fromage contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire, à la réduction de la fatigue, au maintien de la tension artérielle et au bon fonctionnement des muscles.

Des études récentes ont également suggéré que la consommation de fromage pourrait avoir un effet protecteur sur la santé cognitive. Il a été constaté que certaines variétés de fromages, en particulier ceux à pâte dure, pourraient jouer un rôle dans la prévention du développement de démence, grâce à leurs composés antioxydants et anti-inflammatoires.

Cependant, il est important de consommer le fromage avec modération. Bien que le fromage soit nutritif, il est également riche en calories et en matières grasses. Une consommation excessive peut contribuer à une augmentation du poids et du taux de cholestérol dans le sang. Il est recommandé de limiter la consommation à des portions raisonnables, en tenant compte de son apport calorique et de son contenu en matières grasses.

Préparations

fromagères !

Le fromage, en particulier les variétés fermentées, contient des bactéries lactiques bénéfiques pour la santé intestinale. Ces bactéries agissent comme des probiotiques, aidant à renforcer le système immunitaire et à protéger la flore intestinale. Le fromage de chèvre, par exemple, est connu pour sa teneur en bactéries lactiques, contribuant ainsi à la santé digestive.

Bien que les résultats des études soient mitigés, il y a eu des recherches sur le lien entre la consommation de produits laitiers, y compris le fromage, et le risque de certains cancers. Dans certains cas, la consommation de fromage pourrait exercer un effet protecteur, comme dans le cas du cancer du poumon chez les non-fumeurs. Toutefois, il est important de noter que ces résultats sont variables et que des recherches supplémentaires sont nécessaires pour établir des liens clairs.

Manger du fromage peut également aider à prévenir les caries dentaires. Consommé après ou entre les repas, le fromage peut contribuer à la neutralisation des acides dans la bouche, réduisant ainsi le risque de carie. Contrairement à l'idée reçue que le fromage contribuerait à une prise de poids, certaines études indiquent que la consommation modérée de fromage peut faire partie d'un régime alimentaire équilibré sans entraîner nécessairement de gain de poids. Le fromage peut apporter une sensation de satiété, aidant ainsi à contrôler l'appétit et à éviter la surconsommation d'autres aliments.

Le plaisir

DES PRODUITS FRAIS

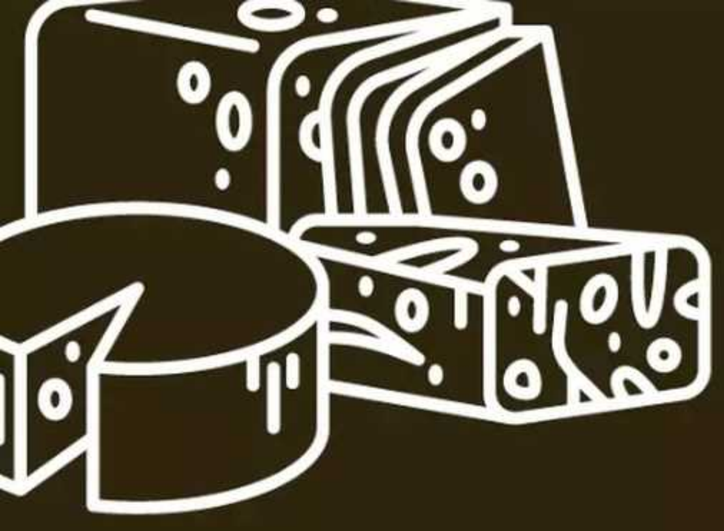
Un renouveau en termes de préparation

Tout en reconnaissant les avantages du fromage, il est essentiel d'en consommer avec modération. Certains fromages peuvent être riches en matières grasses et en sel, ce qui peut avoir un impact sur la santé cardiovasculaire et la pression artérielle lorsqu'ils sont consommés en excès. Par conséquent, il est recommandé de choisir des fromages à teneur réduite en matières grasses et en sel, et de les intégrer dans un régime alimentaire diversifié et équilibré.

Au tout début...

1. Le rôle des fromages fermentés, particulièrement ceux riches en bactéries lactiques, dans la promotion de la santé digestive et le soutien du système immunitaire, est un sujet fascinant qui mérite une exploration approfondie. Ces bactéries lactiques, agissant comme des probiotiques, jouent un rôle crucial dans le maintien de l'équilibre de la flore intestinale, ce qui est essentiel pour une digestion saine et un système immunitaire robuste.

2. La fermentation du fromage implique l'utilisation de cultures de bactéries lactiques, qui transforment le lactose du lait en acide lactique. Ce processus ne se limite pas à la création de saveurs uniques et de textures variées dans le fromage ; il produit également des micro-organismes bénéfiques pour la santé intestinale.



Une vie en santé

et en folie douce

GRÂCE À DES FÊTES LÉGÈRES ET ÉQUILIBRÉES

Ces bactéries aident à équilibrer la flore intestinale, un facteur clé dans la prévention de troubles digestifs tels que la constipation, le syndrome de l'intestin irritable et certaines infections intestinales.
Les bactéries lactiques présentes dans les fromages fermentés, comme le fromage de chèvre, sont connues pour leurs propriétés probiotiques. Elles favorisent la santé intestinale en renforçant les barrières intestinales contre les agents pathogènes, en régulant le système immunitaire et en facilitant la digestion. Ces probiotiques sont également bénéfiques pour l'absorption des nutriments et peuvent jouer un rôle dans la prévention des allergies et des inflammations.

Une flore intestinale équilibrée est essentielle pour un système immunitaire efficace. Les probiotiques, tels que ceux trouvés dans le fromage, peuvent renforcer le système immunitaire en stimulant la production d'anticorps et en activant certaines cellules immunitaires. Ils aident également à moduler les réponses inflammatoires du corps, ce qui peut être bénéfique dans la gestion des maladies auto-immunes et des inflammations chroniques.

Bien que les fromages fermentés offrent des avantages probiotiques, il est important de les consommer avec modération en raison de leur teneur en matières grasses et en sodium. La variété et l'équilibre dans l'alimentation sont essentiels. De plus, les individus ayant une intolérance au lactose ou une sensibilité aux produits laitiers doivent faire preuve de prudence lors de la consommation de fromage.

Et encore

+ DE CONSEILS

De plus en plus à la mode

L'alimentation sans lactose, devenue de plus en plus populaire, répond à un besoin croissant pour les personnes intolérantes au lactose, ainsi qu'à ceux qui recherchent une alternative plus saine à leur régime alimentaire. Le lactose, un sucre présent dans le lait et les produits laitiers, nécessite l'enzyme lactase pour être correctement digéré.

L'enzyme étrange

Chez les personnes intolérantes au lactose, cette enzyme est produite en quantité insuffisante, entraînant des symptômes digestifs inconfortables. Pour ces individus, un régime sans lactose s'avère souvent bénéfique, permettant d'éliminer les symptômes tels que ballonnements, gaz et douleurs abdominales.

Objectif : santé !

Le marché des produits sans lactose a connu une croissance significative ces dernières années, avec un intérêt accru pour les produits assurant le bien-être digestif et répondant aux besoins nutritionnels quotidiens. Cette tendance est soutenue par la perception que les produits sans lactose sont plus sains.

YOUPIIIIIIIII !

COMMENT BIEN NETTOYER *sa cuisine* DE MANIÈRE EFFICACE

COMPRENDRE

LES BASES

Nettoyer sa cuisine après les fêtes de fin d'année peut être une tâche conséquente, mais avec une organisation méthodique et quelques astuces, elle peut devenir plus aisée et efficace.

Commencez par le désencombrement et le tri. Retirez toutes les décorations de Noël, y compris le sapin si vous en avez un. Pour un sapin naturel, pensez à son recyclage ou à le replanter si possible. Si vous avez un sapin artificiel, rangez-le soigneusement à l'abri de la poussière.

Pour le nettoyage proprement dit, une approche systématique pièce par pièce est recommandée. Commencez par la cuisine et le salon, qui sont généralement les plus sollicités pendant les fêtes. Nettoyez les surfaces, les appareils électroménagers et les sols. Un balai suivi d'un aspirateur peut suffire pour les sols, mais n'hésitez pas à laver à l'eau si nécessaire.

Pour les taches spécifiques sur le linge de table, comme celles de vin, de sauce ou de chocolat, utilisez des méthodes de nettoyage ciblées. Par exemple, le champagne et les fruits peuvent souvent être nettoyés avec de l'eau et du savon, tandis que pour le chocolat, frotter la tache avec un demi-citron avant de laver peut être efficace. Pour les taches de vin, humidifiez la tache, saupoudrez de talc, farine ou maïzena, puis tamponnez avec un linge propre trempé dans du lait avant de nettoyer à l'eau savonneuse. En cas de sauce, essayez de frotter la tache avec une brosse à dents et un peu de dentifrice avant de rincer.

N'oubliez pas également de nettoyer les chambres, surtout si vous avez accueilli des invités. Lavez tout le linge de lit, les serviettes et le linge de table. Remplissez votre machine à laver en respectant les températures de lavage appropriées pour chaque type de linge. Si vous avez un sèche-linge, utilisez-le, sinon étendez le linge comme d'habitude.

Finalement, assurez-vous de bien aérer toutes les pièces pour rafraîchir votre intérieur et dissiper les odeurs des festivités. Avec ces étapes, votre maison retrouvera son état de propreté et de confort habituels, prête pour débuter une nouvelle année dans les meilleures conditions.

Nettoyer le sol de la cuisine, surtout après une période d'utilisation intense comme les fêtes de fin d'année, requiert une attention particulière en raison de la nature et de la fréquence des taches et des salissures qui peuvent s'y accumuler. Un nettoyage efficace et régulier est essentiel pour maintenir un environnement de cuisine hygiénique et agréable. Voici un guide détaillé pour nettoyer le sol de la cuisine de manière efficace :

Balayage ou Aspiration : Commencez par enlever les débris, miettes et autres résidus secs en balayant soigneusement le sol ou en utilisant un aspirateur. Cela permet de préparer le sol pour un nettoyage en profondeur.

Selon le Type de Revêtement : Le choix du nettoyant dépend du type de revêtement de sol. Pour les carreaux de céramique, une solution de vinaigre et d'eau peut être efficace. Pour les sols en linoléum, un nettoyant doux non abrasif est préférable. Pour les sols en bois, utilisez un nettoyant spécifique pour bois qui ne laisse pas de résidus humides.

Nettoyer efficacement un évier, particulièrement après une utilisation intensive comme lors des fêtes de fin d'année, nécessite une approche méthodique et l'utilisation de techniques appropriées en fonction du matériau de l'évier. Les éviers peuvent être fabriqués à partir de divers matériaux tels que l'acier inoxydable, la céramique, la résine, ou d'autres matériaux composites, chacun nécessitant des méthodes de nettoyage spécifiques pour maintenir leur éclat et leur hygiène.

Utilisation de Bicarbonate de Soude et de Citron : Mélangez un quart de tasse de jus de citron avec une cuillère à café de bicarbonate de soude. Versez cette solution sur la surface de l'évier et laissez reposer pendant environ 10 minutes avant de rincer à l'eau chaude. Cela aidera à éliminer les taches et à restaurer l'éclat de l'évier.

Vinaigre Blanc pour les Taches d'Eau : Pour enlever les traces d'eau et faire briller l'évier, utilisez de l'eau savonneuse ou du vinaigre blanc. Si vous optez pour le vinaigre, vous pouvez le diluer avec de l'eau, l'appliquer sur les taches, laisser agir quelques minutes, puis rincer.

Nettoyage Délicat : Les éviers en résine peuvent être sensibles aux produits d'entretien abrasifs. Évitez l'utilisation de produits comme l'eau de Javel ou le vinaigre pur, qui peuvent décolorer la surface, en particulier pour les éviers de couleur foncée. Privilégiez plutôt l'alcool ménager dilué dans de l'eau.

Bicarbonate de Soude pour un Nettoyage Efficace : Saupoudrez de bicarbonate de soude sur la surface de l'évier, appliquez un peu de liquide vaisselle sur une éponge, frottez, laissez poser un quart d'heure, puis rincez.

Débouchage avec Bicarbonate de Soude : Mélangez 1/2 tasse de bicarbonate de soude frais avec 1/2 tasse de sel et 1/8 tasse de crème de tartre. Versez le mélange dans le drain, suivi de 1/4 tasse de vinaigre blanc. Laissez reposer pendant 10 minutes avant de rincer avec de l'eau chaude.

Nettoyer Régulièrement : Un entretien régulier est essentiel pour maintenir la propreté et l'hygiène de l'évier. Un nettoyage quotidien peut empêcher l'accumulation de saletés et de bactéries.

Utiliser les Produits Adaptés : Chaque matériau d'évier a ses spécificités et nécessite l'utilisation de produits de nettoyage adaptés pour éviter d'endommager la surface.

UNE CUISINE *plus simple*

Confectionnez une solution nettoyante. Mélangez une tasse d'eau, une petite cuillère de liquide vaisselle et une petite cuillère de vinaigre blanc. Remuez bien. Si vous disposez d'une bouteille vaporisateur, mettez votre solution nettoyante dedans. Vous n'aurez plus qu'à vaporiser la solution partout à l'intérieur du congélateur.

Vaporisez la solution nettoyante dans le congélateur. Recouvrez toutes les surfaces. Si vous ne possédez pas de bouteille vaporisateur, trempez un torchon ou une éponge propre dans la solution et nettoyez toutes les surfaces. Une fois que tout l'intérieur du congélateur est recouvert de solution nettoyante, essuyez-la avec du papier absorbant. Rebranchez le congélateur et rangez vos surgelés.

Nettoyez vos placards. Qu'ils contiennent de la nourriture, de la vaisselle ou vos sucreries préférées, il est indispensable de nettoyer régulièrement vos placards. Jetez tout ce qui est périmé et nettoyez les étagères et les parois avec un torchon humide et imprégné de liquide vaisselle pour retirer les miettes et la poussière.

Nettoyez les portes de vos placards. Les portes des placards peuvent devenir grasses et sales simplement à cause des vapeurs de cuisson. Nettoyez-les avec un torchon mouillé puis séchez-les avec un torchon propre et sec pour éviter qu'elles ne jaunissent avec le temps.
Si vos placards sont en bois, il peut être nécessaire d'utiliser un produit de nettoyage spécialement conçu pour ce matériau. Nettoyez votre plan de travail. Il faut en général le faire chaque soir après avoir fini de cuisiner. Utilisez une éponge, de l'eau chaude et du liquide vaisselle, rincez puis essuyez avec un torchon propre.

Vous pouvez aussi acheter des articles de ménage spécialement conçus pour les plans de travail. Il existe des sprays désinfectants, des lingettes jetables et des produits dégraissants. Si vos plans de travail sont en pierre ou un autre matériau particulier, utilisez un produit de nettoyage adapté. Faites la vaisselle. Rincez votre vaisselle sale et placez-la dans le lave-vaisselle ou bien lavez-la à la main. Quelle que soit la méthode choisie, faites-le avant de commencer à laver l'évier. Ce serait un peu déprimant de vous retrouver avec un évier étincelant et une pile de vaisselle sale !

La vaisselle comme un chef ?

Faites la vaisselle. Rincez votre vaisselle sale et placez-la dans le lave-vaisselle ou bien lavez-la à la main. Quelle que soit la méthode choisie, faites-le avant de commencer à laver l'évier. Ce serait un peu déprimant de vous retrouver avec un évier étincelant et une pile de vaisselle sale !

Nettoyez l'évier et le meuble sous-évier. Pour éviter le développement de moisissures ainsi que les marques d'eau, lavez l'évier avec de l'eau chaude et une éponge imprégnée de liquide vaisselle. Nettoyez et rincez aussi les parois de l'évier ainsi que le placard en dessous pour éviter les traces d'eau.

Nettoyez autour du robinet. Utilisez une brosse à dents trempée dans de l'eau additionnée de détergent pour atteindre les recoins difficiles d'accès autour du robinet. Séchez toutes les traces d'eau avec un chiffon pour éviter qu'elles ne laissent des marques.

Débarrassez-vous des dépôts calcaires. Si l'eau de votre robinet est très dure, vous avez peut-être remarqué des dépôts calcaires. Pour vous en débarrasser, mélangez de l'eau et du vinaigre d'alcool en parts égales. Appliquez ce mélange avec un chiffon propre en frottant doucement pour retirer les traces de calcaire. Rincez et laissez sécher.

Conservez le broyeur à déchets en bon état. Si vous constatez que l'évier peine à drainer l'eau, mettez en route le broyeur à déchets pour éliminer tout ce qui pourrait empêcher le bon écoulement de l'eau. Il est également important de désinfecter le broyeur de temps en temps. Faites des glaçons avec du vinaigre d'alcool, jetez-les dans le broyeur à déchets puis faites couler de l'eau bouillante tout en faisant fonctionner le broyeur. En plus de désinfecter le broyeur, vous aiguiserez aussi ses lames.

Nettoyez le four à microonde. Lavez toutes les éclaboussures qui ont pu apparaitre dans votre microonde avec une éponge et de l'eau savonneuse.

CARNET

pour pragmatiques

Consultez le manuel d'utilisation de vos appareils électroménagers pour des informations plus précises sur la meilleure façon de les nettoyer. Généralement, chaque partie de ces appareils (en dehors de la partie électrique) peut être lavée séparément à l'aide d'eau chaude et de liquide vaisselle. Parmi les appareils qui doivent être nettoyés, il y a : le grille-pain, la cafetière, le mixeur et le moulin à café.

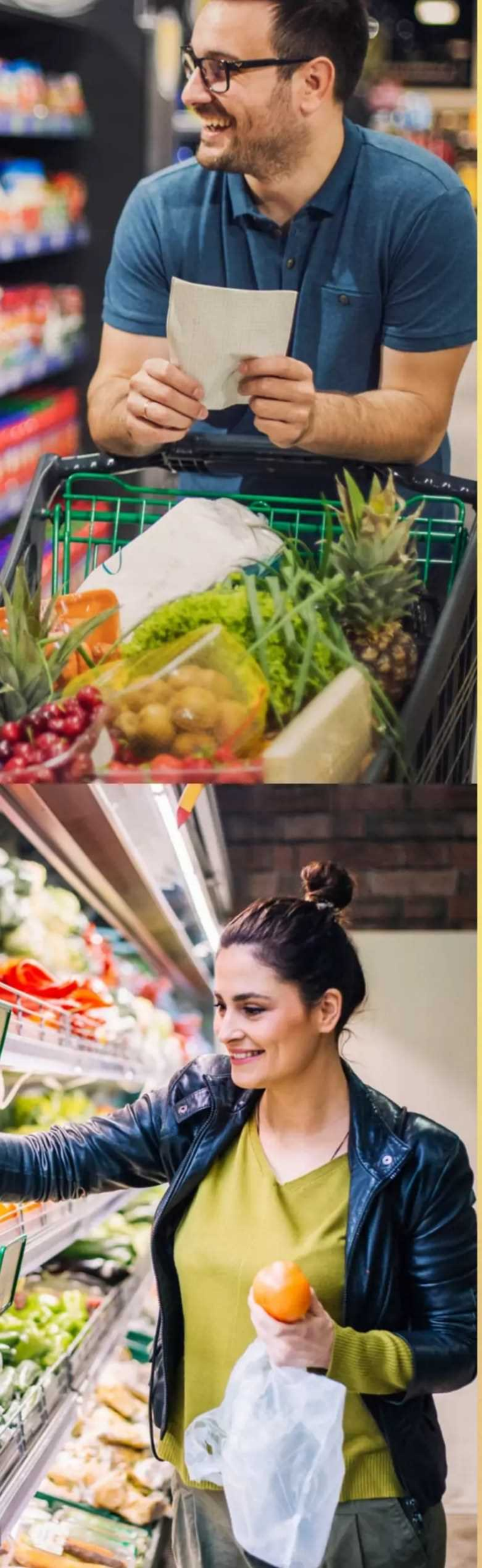
Laissez les appareils entiers. Lorsque vous nettoyez votre petit électroménager, assurez-vous de bien savoir comment les remonter. Ne perdez pas de pièces de vos appareils et prenez garde à ne pas les mélanger. Lavez les appareils un par un pour éviter les confusions.

Passez le balai. Avant de passer la serpillère, mieux vaut éliminer toute trace de poussière, miettes et autres déchets. Débarrassez le sol de toutes ces saletés à l'aide d'un balai et d'une pelle.

Passez la serpillère si nécessaire. C'est particulièrement important si quelque chose de collant a été renversé dans la cuisine. Dans ce cas, nettoyez à fond le sol à l'aide d'une serpillère et d'un seau d'eau chaude savonneuse.

Remettez chaque chose à sa place. Une fois que vous avez terminé de tout nettoyer, rangez vos produits ménagers pour ne pas vous prendre les pieds dedans en circulant dans votre cuisine rutilante. Sortez la poubelle. Enfin, sortez la poubelle. Mieux vaut le faire en dernier, car pendant le ménage on tombe invariablement sur des choses bonnes à jeter. Lavez la poubelle à l'eau chaude et au liquide vaisselle, changez le sac et sortez le sac plein.

Restez motivé(e) et de bonne humeur en écoutant de la musique pendant que vous faites le ménage. Nettoyez régulièrement votre cuisine pour éviter les grosses corvées. Remplacez régulièrement les éponges et les chiffons qui retiennent les bactéries. Choisissez un spray nettoyant pour cuisine contenant un désinfectant. Si vos placards de cuisine ne montent pas jusqu'au plafond, recouvrez-les de papier cuisson. Lorsqu'ils deviennent sales, vous n'avez plus qu'à les jeter et à les remplacer.



FAIRE SES COURSES DE MANIÈRE EFFICACE

Vous ne vous êtes jamais retrouvé à errer dans les rayons de votre supermarché, sans savoir quel produit acheter, tant le choix est vaste ? Produit « naturel » ou « biologique » ? « Extra ferme », « allégé », « sans sel », « sans gluten » ? Il n'est plus aussi simple de faire ses courses ! Pour vous épargner tout le stress des courses, suivez quelques règles simples qui vous simplifieront la vie. Apprenez à chercher et à trouver les aliments de première qualité, tout en faisant des économies.

Cela vous évitera de perdre du temps à errer dans les allées du supermarché, en vous demandant quoi préparer pour le diner.

Écrivez la liste des repas prévus pour la semaine et les ingrédients nécessaires. Classez-les par type, pour avoir une vue d'ensemble de la quantité totale d'ingrédients pour la semaine. Par exemple, si vous voulez faire des pâtes pour le lundi et qu'il vous faut de l'ail et des tomates, essayez de prévoir aussi des plats à base de tomate. Vous pourrez ainsi faire des économies. Faire une liste vous permettra de mieux gérer votre temps, surtout si vous faites les courses pour toute la famille. Autant que possible, demandez à chacun ce qu'il veut pour être sûr de ne rien oublier.

Mais il arrive fréquemment que l'on n'ait pas d'idée précise de ce que l'on veut préparer. Dans ce cas, allez au supermarché et repérez les bons produits. Achetez divers fruits et légumes frais, des accompagnements et des assaisonnements. Une fois rentré, vous aurez surement une idée pour cuisiner tous ces ingrédients : c'est la technique des grands chefs !

Achetez tous les types d'aliments. Ne vous contentez pas de prendre du jambon, un pack de six canettes de bière et des herbes de Provence, à moins de vouloir préparer le plus bizarre des repas ! Optimisez votre déplacement au supermarché : achetez des fruits et des légumes frais, des féculents, des encas et des ingrédients de base pour préparer vos repas. Prenez l'habitude d'acheter des aliments que vous pourrez cuisiner sous diverses formes. Par exemple, les pâtes peuvent constituer un plat chaud pour le diner comme une salade froide aux légumes verts le lendemain.

SAVOIR FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LES PRODUITS

Vérifiez la maturité des produits. Apprenez à reconnaitre les fruits et les légumes murs à point, pour faire les bons choix. Ne revenez pas avec un kilogramme de nectarines en pensant qu'il s'agit de pêches !

Sentez les fruits et vérifiez leur consistance. Beaucoup de gens ne prennent pas le temps de choisir leurs fruits et légumes, pensant qu'il y a des secrets. Mais il n'en existe pas ! La plupart du temps, votre instinct suffit à reconnaitre un fruit ou un légume bon à consommer, grâce à son odeur et à sa texture. Si, par exemple, il n'a aucune odeur, c'est probablement qu'il est encore vert et doit encore murir.

Vérifiez s'il y a des taches ou des zones décolorées. Si le légume présente ces signes ou s'il est mou au toucher, il sera probablement pourri avant le lendemain ! L'idéal est d'acheter un produit sur le point de murir. Vous pourrez ainsi le conserver quelque temps avant de le consommer.
Choisissez vos fruits et légumes avec soin et n'hésitez pas à les manipuler. Prenez le temps de chercher les meilleurs produits du rayon. Vous pouvez vous faire une idée de la maturité des fruits et légumes (comme les melons, les citrons...) par leur poids, qui est alors plus élevé.

Achetez de la viande fraiche. Si vous aimez la viande, vous serez surpris de la difficulté d'acheter un produit frais et de qualité. La plupart des rayons « boucherie » dans les magasins regorgent d'articles si variés qu'il est souvent difficile de choisir. Quelle que soit la viande que vous voulez acheter, que ce soit de la volaille, du bœuf ou du porc, prenez le temps de choisir un bon produit, en tenant compte en priorité de sa fraicheur.
N'achetez que de la viande que vous pouvez contrôler par vous-même. Évitez les produits dont l'emballage est opaque. Regardez s'il y a des zones grisâtres ou décolorées sur la volaille, le bœuf ou le porc. Vérifiez aussi la date de péremption, mais fiez-vous à votre instinct plutôt qu'à l'étiquette. Par souci d'économie, il est conseillé d'acheter la viande en grande quantité, à condition de pouvoir la cuisiner. N'achetez que ce dont vous avez besoin. Par exemple, supposons que vous vouliez préparer du poulet rôti. Plutôt que de prendre du blanc de poulet, achetez un poulet entier que vous découperez vous-même. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à demander aux vendeurs. Si ceux de votre supermarché ne connaissent pas leurs produits, il est préférable de changer de magasin. Notez que les artisans indépendants et locaux sont les meilleurs connaisseurs de leurs spécialités : par exemple, votre boucher de quartier sera votre meilleur conseiller en matière de viande.

Sachez faire la différence entre les produits certifiés d'origine biologique et ceux qui ne le sont pas. La méconnaissance de ce que recouvrent les appellations de type « biologique » est souvent source de confusion. En effet, à part le prix, souvent plus élevé pour les produits biologiques, aucune information ne permet de faire la différence. Renseignez-vous pour faire les bons choix.

Le label « biologique » (dont il existe différentes variantes) exige que les producteurs, agriculteurs et leur bétail respectent un certain nombre de contraintes strictement définies par les pouvoirs publics (utilisation de pesticides, présence limitée de certaines substances...). La viande, les œufs et les produits issus des animaux ne sont labellisés que si les animaux eux-mêmes ont été élevés selon des standards précis.

Il faut différencier entre les appellations « naturel » et « biologique ». Si un produit porte une étiquette « sans pesticides » ou « sans OGM », cela signifie peut-être qu'il n'a pas encore obtenu le label « biologique », qui requiert du temps et de l'argent. Cela ne veut pas dire que la nourriture est moins bonne, mais qu'elle ne porte pas encore de certification. Les produits « biologiques » sont généralement plus chers, car les rendements sont moins élevés.

Une pomme « biologique » n'est pas forcément meilleure pour votre santé qu'une pomme qui n'a pas cette appellation. En effet, l'impact néfaste des pesticides n'est pas scientifiquement prouvé. En revanche, les conditions dans lesquelles ces pommes « biologiques » sont cultivées sont indéniablement plus respectueuses de l'environnement.

Vérifiez la liste des ingrédients sur les emballages des produits. Cela devient même essentiel lorsque vous achetez des produits préparés (de type plat surgelé) ou conditionnés dans des emballages. Ayez toujours le réflexe de regarder la liste des ingrédients. En effet, il est important de savoir ce que vous mangez, mais aussi d'en savoir plus sur les apports nutritionnels.

Vérifiez plus spécifiquement les conservateurs et les additifs, tels que les colorants. Une règle à laquelle vous devriez vous conformer est d'éviter d'acheter des produits dont les ingrédients chimiques sont plus nombreux que les ingrédients naturels. Ces éléments chimiques sont facilement reconnaissables par leur nom, qui finit en « -ate » ou en « -ide ».

Soyez attentif à la quantité vendue

Apprendre à lire correctement les tableaux de valeurs nutritionnelles vous permettra de faire des choix plus judicieux. Généralement, la quantité de calories est indiquée par portion et ne représente pas la totalité du produit. Par exemple, vous pouvez lire que l'apport calorique d'un produit n'est que de « 250 kcal », mais ce n'est qu'en fait une seule portion (généralement définie sur l'emballage). Elle est, d'ailleurs, souvent plus petite que ce que vous mangez d'habitude.

Certains produits dits « allégés » en graisses ou en sucres ne le sont pas. En réalité, les fabricants en vendent des portions plus petites, ce qui réduit logiquement la quantité de graisses. Soyez vigilant !

Prévoyez un budget dédié à l'alimentation. Poste de dépense aussi essentiel que votre loyer ou le remboursement de votre crédit immobilier, l'alimentation représente une part importante de vos dépenses mensuelles, surtout si vous avez une grande famille. Acheter des produits qui soient à la fois peu couteux de bonne qualité et en quantité suffisante peut être un véritable défi. Pour mettre en place un budget adapté à vos besoins, il faut savoir ce que vous dépensez. Pour cela, faites vos courses normalement pendant un mois et conservez tous vos tickets de caisse (ou notez vos dépenses dans votre téléphone). À la fin du mois, faites la somme de vos dépenses et calculez le pourcentage de vos revenus mensuels que cela représente.

En vous aidant de vos tickets de caisse, séparez vos achats en deux catégories : les aliments de base et les autres. Les aliments de base sont ceux qui serviront à préparer les repas comme, par exemple, les fruits et légumes frais, le lait, les pâtes, les œufs, la viande... Les autres aliments sont, par exemple, les biscuits, chips, confiseries, apéritifs... Si vous devez réduire le budget prévu pour l'alimentation, achetez les aliments de base en priorité.

Fiez-vous au prix à l'unité. En achetant l'exacte quantité qui vous est nécessaire, vous économisez de l'argent et évitez tout gaspillage. Généralement, le prix à l'unité figure sur les étiquettes, en caractères plus petits que ceux du prix du paquet. Néanmoins, il n'est pas toujours possible d'acheter les produits individuellement (la mention « ne peut être vendu séparément » figure alors sur le paquet). À titre d'exemple, prenons deux boites de conserve de même qualité, l'une à 1,99 € et l'autre à 2,50 €. À première vue, la moins chère est la plus attractive. Mais si vous comparez la contenance de chaque boite, vous vous rendrez souvent compte que la plus chère est aussi celle qui a la contenance la plus élevée.

Le fromage

C'EST AUSSI

très gourmand !

RECETTES

MAISONS DE MONDE GOURMAND

LES BONS

PLAISIRS

du fromage

LA SANTÉ

Le fromage est une excellente source de protéines, de calcium, de vitamines (particulièrement les vitamines B), et de minéraux comme le phosphore. Ces nutriments sont essentiels pour la santé des os, des dents et pour le bon fonctionnement du métabolisme.

Certains fromages, en particulier ceux qui sont fermentés, contiennent des probiotiques qui peuvent améliorer la santé intestinale et renforcer le système immunitaire.

AU PROCHAIN NUMÉRO

Special tradition

VEGAN

DÉLICIEUX ET

FRAIS

BONNES RECETTES

gourmandes et veganes

Pour satisfaire toute la famille !